

قوة الذاكرة

الطريق نحو ذاكرة رقمية

هانون كوبرفيلد

الدولية
للنشر والتوزيع

مكتبة الهلال
Helal Book Store

قوة الذاكرة

المؤلف:

هانون كوبرفيلد

الإشراف العام

أحمد بهيج

الناشر

مكتبة العلال للنشر والتوزيع

محمول: 0188041865

بلا ————— ور

الجمعة والتقيد الفني

رقم الإيداع:

جميع الحقوق الطبع محفوظة للناشر

العنوان: 6 ب شارع جواد حسني - عابدين - القاهرة

50 شارع سور الأزيكية

قوة الذاكرة

الطريق إلى ذاكرة حديدية

هانون كوبرفيلد

مكتبة الهلال

للنشر والتوزيع

المقدمة

التطورات العلمية عموماً والتطور التكنولوجي وخصوصاً في مجال الكمبيوتر والآلات الحاسبة وتخزين البيانات غير نظرية العلم عن العقل البشري وكيفية عمل الدماغ وآلية التذكر ، إذ أن الذاكرة ليست مجرد عملية انطباع للمعلومات وإعادة استحضارها بل تتجاوز ذلك بمراحل معقدة تتداخل فيها أمور مازال يجهلها العلم حتى الآن ابتداءً من فعالية الحمض الريبي النووي RNA وأثره في تسجيل الآثار إلى اكتشاف أجزاء متخصصة بالدماغ تعمل على استقبال وتحليل المعلومات وإجراء مقارنة بين المعلومات الجديدة الواردة وبين المعلومات السابقة المخزونة

قدرة الذاكرة

للذاكرة البشرية قدرة كبيرة على استيعاب مليارات المليارات من المعلومات قدرها بعض العلماء بالرقم واحد وإلى يمينه 79 صفراً !! ومع أنه يستحيل على الإنسان استرجاع كل هذا العدد الهائل من المعلومات فإن ما يستطيع استرجاعه يكفي للملء 90 مليون مجلد ضخمة ويضاهي هذا العدد من المجلدات أضخم مكثبات العالم في العصر الحاضر ولو تم صف هذه المجلدات جنباً إلى جنب لشكلت خطأً يزيد طوله عن 450 كيلومتراً

مستويات الذاكرة

توصل العلم حتى الآن إلى تحديد ثلاث مستويات للذاكرة

المخزن المباشر للمعلومات الحسية (ذاكرة الأثر) 1

وهي خاصة بالمعلومات المباشرة الواردة عن طريق الحواس الخمس حيث تنطبع في ذاكرة الأثر لفترة عابرة لا تتجاوز الثانية والنصف فإذا لم يهتم بها الإنسان تمحي وإن اهتم بها تنتقل إلى المستوى

الثاني . جرب مثلاً التحديق بشيء معين ثم اغلق عينيك ولاحظ كيف تتلاشي الصورة ببطء من ذهنك

الذاكرة قصيرة المدى 2

تحتفظ هذه الذاكرة بالمعلومات لفترات أطول ما بين 30 ثانية وحتى دقائق معدودة ، ويتجلى عملها عند حفظ رقم هاتف او وصف منزل احد اصدقائك حيث تعتمد عليها المهام المؤلفة من حلقات متتابعة مثل حلة مسألة حسابية أو ما شابه . ويؤكد بعض الباحثين Shiffrin and Atkinson 1968 إلى أهمية التكرار في هذا القسم من الذاكرة قائلين (كلما تكررت المعلومات عدداً أكبر من المرات كلما تم الاحتفاظ بها في الذاكرة القصيرة المدى لفترة أطول، وكلما كان هناك احتمال أكبر لاسترجاعها في المستقبل)

الذاكرة طويلة الأمد 3

وهي أهم أنواع الذاكرة وأكثرها تعقيداً إذ يتم عن طريقها الاحتفاظ لسنوات طويلة بكل ما نعرفه عن العالم حولنا وبكمية هائلة من المفردات والمعاني والأوصاف والتعابير والأحداث والمواقف والمشاعر والأحاسيس .. وما إلى ذلك مما لو تأمل فيها الإنسان حق التأمل لازداد خشية وإيماناً بخالقه ولتعرف أهمية ذاكرتك ..

إعلم أن الإنسان بدون ذاكرة .. ما هو إلا مولود جديد !

أهمية دراسة الذاكرة

الذاكرة والتعلم

أهمية دراسة الذاكرة

لقد أصبحت مشكلة الذاكرة في النصف الثاني من القرن العشرين من أكثر مشكلات علم النفس العلمية، التي حظيت بالدراسة والاهتمام، وحققت تطوراً عظيماً، حيث تجري دراستها في فروع، ومجالات علمية عديدة بما في ذلك تلك العلوم التي تبدو وكأنها بعيدة عن علم النفس مثل تكنولوجيا الاتصالات، والحاسوب وباستخدام مداخل متنوعة، وقد تمخضت هذه الدراسات عن حجم هائل من الأدبيات يقدر بثلاث ما كتب وأنجز في ميادين علم النفس كلها.

ويعود سبب ذلك إلى جملة أسباب من أهمها ما يلي:

(1) إن تطور تقنيات الآلات الحاسبة الإلكترونية المرتبطة بنمذجة عمليات الذاكرة، كشف عن مدى تعقد هذه العمليات، فقد كان ينظر إلى عهد قريب إلى الذاكرة على أنها عملية انطباع واحتفاظ واسترجاع بسيط للآثار. أما الآن فقد تبين عدم كفاية ودقة هذه التصورات لذا أصبح الدارسون للذاكرة البشرية ينظرون إلى عمليات التذكر (الادخال) والاحتفاظ (التخزين) والاسترجاع (الايخراج) باعتبارها عمليات معقدة لمعالجة المعلومات والتي يتألف كل منها من عدد من المراحل، وتقترب من حيث طابعها من النشاط المعرفي، الشديد التعقيد والرفيع التنظيم، وهذا التغيير الجذري الذي طرأ على تصوراتنا للذاكرة أدى إلى دراسة بنائها على نحو أدق، وقدم تحليلاً أكثر تفصيلاً لآليات عملها.

2) السبب الثاني الكامن وراء تنشيط الاهتمام بدراسة الذاكرة يعود إلى الانجازات التي حققها التحليل البيولوجي لطبيعة الآثار التي تركها التأثيرات المختلفة في الذاكرة، حيث سمحت الدراسات البيولوجية التي جرت في المستوى الجزيئي بالتوصل إلى سلسلة وقائع تشير إلى احتمال قيام الحمض الريبي النووي (rna) بدور حاسم في عمليتي تسجيل وحفظ الآثار، إضافة إلى المعطيات التي تم التوصل إليها في الدراسات التي أجريت في المستوى العصبي (النيروني) إذ تبين أن التنبيه الذي ينشأ في العصبون يتعرض لتغيرات متلاحقة مما يؤدي إلى تغير فاعلية الخلية العصبية كما يؤدي إلى انتشار التنبيه والاحتفاظ بأثره وفي الوقت نفسه إلى تكون الإشارات الخاص به.

لقد اتاحت هذه الدراسات الدقيقة معرفة العلاقات المتبادلة بين الخلية العصبية والفراء العصبي وحملت معها معلومات جديدة قيمة حول آليات الاحتفاظ بالآثار في الذاكرة. كما أكدت وجود جهاز دماغي متخصص يقوم بوظيفة استقبال وتحليل المعلومات وباجراء مقارنة بين المعلومات الجديدة الواردة وبين المعلومات السابقة المخزونة وقد ساعدت هذه الدراسات على فهم الدور الذي تساهم به هذه العمليات العصبية في عمليات الذاكرة
مكانة الذاكرة في حياة الإنسان:

الذاكرة هي الخاصية الأكثر أهمية وعمومية للجهاز النفسي

لدى الإنسان، التي تمكنه من تلقي التأثيرات الخارجية والحصول على المعلومات، وتجعله قادراً على معالجتها وترميزها وادخالها والاحتفاظ بها، واستخدامها في سلوكه المقبل كلما دعت الحاجة إليها. كما تضمن

الذاكرة وحدة وكلية الشخصية. وفي ضوء ما تقدم يمكن القول بأن التعقد التدريجي للسلوك والارتقاء الدائم به يتحقق بفضل تراكم الخبرة الفردية والنوعية والاحتفاظ بهما لا بل أن تكون الخبرة أمراً غير ممكن فيما لو تلاشت صور العالم الخارجي وإشارته التي تنشأ في الدماغ بدون أن تترك أثراً فيه ونظراً لأن سلوك الإنسان في كل لحظة من اللحظات، وفي أي موقف من المواقف التي يواجهها، تحدده الخبرة السابقة (الذاكرة) بأنواعها المختلفة ومستوياتها المتعددة من خلال تأزرها مع التفكير واستخدامها لطرائقه وعملياته فإنها تحتل مكانة عظيمة في حياة الإنسان وهي العامل الحاسم في تقدمه وتطوره وفي استمرار وديمومة هذا التقدم لأن الإنسان بدون الذاكرة يبدو كما لو أنه (يولد من جديد في كل لحظة) علماً بأن دور الذاكرة لا يقتصر على تسجيل وحفظ ما كان في الماضي فقط وإنما يتجلى دورها في كل فعل حيوي نود القيام به في الوقت الحاضر لأن الفعل وجريانه وتحقيق أهدافه يتطلب بالضرورة الاحتفاظ بكل عنصر من عناصره لربط كل عنصر بما سبقه وبما سيأتي بعده وبدون مثل هذا الربط، وبعيداً عن الاحتفاظ بوحدة الفعل

وبوحدة سلاسل الأفعال ما كان منها وما يجري وما سيكون فإن التعلم والنمو غير ممكنين.

الذاكرة والتعلم:

إن مصطلح الذاكرة (MEMORY) يشير إلى الدوام النسبي لآثار الخبرة ومثل هذا الأمر دليل على حدوث التعلم لا بل شرط لا بد منه لاستمرار عملية التعلم وارتقائها. ولهذا فإن الذاكرة والتعلم يتطلب كل منهما وجود الآخر، فبدون تراكم الخبرة ومعالجتها والاحتفاظ بها لا يمكن أن يكون هناك تعلم. وبدون التعلم يتوقف تدفق المعلومات عبر قنوات الاتصال المختلفة وتتحول الذاكرة عندئذ إلى ذاكرة (اجترارية) وتلك علامة مرضية خطيرة.

فإذا كان التعلم يشير إلى حدوث تعديلات تطراً على السلوك من جراء تأثير الخبرة السابقة فإن الذاكرة هي عملية تثبيت هذه التعديلات وحفظها وابقائها جاهزة للاستخدام وهكذا يجمع عدد كبير من الدارسين المعاصرين للذاكرة والتعلم (Smirmow) سميرنوف 1966، (Norman) نورمان 1970، (Klatzky) كلاتسكي 1978، (Hofman) هوفمان 1982 على أن العوامل التي تؤثر في التذكر والاحتفاظ والاسترجاع هي نفسها التي تؤثر في التحصيل والاكْتساب، كما أن الشروط التي تسهل التعلم هي نفسها التي تيسر الاحتفاظ وان مستويات التذكر والاسترجاع هي نفسها مستويات التعلم، من وجهة النظر المعرفية.

إن ما ذكر يبرهن أن التعلم والذاكرة مصطلحان متداخلان وفي كثير من الأحيان متطابقان وان كل منهما يستخدم ليعبر عن

المصطلح الآخر وليقاس بوساطته، وليدل عليه، ولهذا اصبحا مترادفين تقريباً - ولا سيما في مستوياتها المتطورة - أو هما تعبيران مختلفان عن جهد متصل واحد، ووجهان لعملية واحدة هي عملية معالجة الاحساسات والادراكات، مروراً بالتصور فالتخيل فالتفكير وباللغة والذاكرة من البدء، وحتى إنجاز عملية المعالجة وتواصلها وما تتمخض عنه من نتائج سواء أكانت صور (تصورات) ادراكية لأشياء أو حركات أو مواقف انفعالية أو مفاهيم أو قواعد أو مبادئ ونماذج... الخ

مستويات دراسة الذاكرة:

على الرغم من أن الذاكرة من بين المسائل الكبرى في عدة فروع عملية عريقة ومتطورة مثل: علم النفس، البيولوجيا، التربية، علم الاجتماع... الخ فإنه لا توجد حتى الآن نظرية علمية شاملة للذاكرة البشرية، وإنما يوجد تنوع كبير في النظريات وفي الأعمال التجريبية وفي الموديلات الافتراضية والتطبيقية والتي يعد الحاسوب (الكمبيوتر) إحدى هذه الموديلات التي ما تزال بعيدة للغاية - على الرغم من التقدم المذهل الذي حققته - عن أن تكون مودياً مناسباً لذاكرة الإنسان، وقد أدى هذا التعدد في تناول موضوع الذاكرة إلى دراستها في عدة مستويات هي:

- 1) المستوى السيكولوجي.
 - 2) المستوى البيولوجي:
 - أ. المستوى العصبي الفيزيولوجي،
 - ب. المستوى البيور كيميائي.
 - 3) المستوى السبراتي - مدخل النظم.
- عمليات الذاكرة:

للذاكرة تعريفات عديدة ومختلفة منها ما يركز على الطبيعة العامة للذاكرة وعلى بعض مراحل عملها كما في تعريف (سوكولوف) للذاكرة من وجهة نظرية المعلومات (هي الاحتفاظ بمعلومات عن إشارة بعد أن يكون تأثير هذه الإشارة قد توقف) ومنها ما يهتم بخصوصية الذاكرة البشرية في مستوياتها الراقية كما جاء في تعريف (بتقليد) (هي ذاكرة المفاهيم والتعميمات والكلمات) ومنها ما يشير إلى الذاكرة من حيث قدرتها على الاحتفاظ بالآثار لفترة زمنية ما قد تكون هذه الفترة شديدة القصر وقد تطول قليلاً ثم قد تمتد لدقائق وساعات وأيام وسنوات وربما مدى الحياة.

الذاكرة هي: (الذاكرة القصيرة الأمد، والذاكرة العملية، والذاكرة الطويلة الأمد) ومنها ما يركز على عمليات الذاكرة كما في تعريف (سميرنوف) تكمن الذاكرة في (التذكر والاحتفاظ) وفي التعرف والاسترجاع اللاحقين لما كان قد مر بخبرتنا السابقة) ونظراً لأن النسيان قد يصيب بعض أجزاء الخبرة أو كلها وفي أية مرحلة من مراحل عمل الذاكرة فإنه يمثل برأينا عملية خاصة لكنها تؤدي وظائف مغايرة للعمليات الأخرى فهي تارة تعرقلها وتعطلها وتارة تسهل وتيسر لها فرصاً أفضل للعمل وهكذا...

وعمليات الذاكرة مؤلفة من:

أ. التذكر، ب. الاحتفاظ، ج. التعرف، د. الاسترجاع، هـ.

النسيان

الذاكرة والقدرات الحسية:

من المعروف أن رصيد الذاكرة يتكون من حجم المعلومات والخبرات التي يتعرض لها الإنسان من خلال ممارسته للحياة العادية

كل يوم.. ويعتمد هذا التحصيل التلقائي على القدرات الحسية أو القدرات الحركية، والقدرات الإدراكية، وتنتمي كلها إلى ما يسميه علماء النفس: استعدادات المحتوى contentaptitudes - كما يرتبط المحتوى بالمعلومات information.

السلوك المعرفي للإنسان:

ويؤكد واقع الأمر في السلوك المعرفي للإنسان، أنه لا يكاد توجد فيه عملية مجردة تتم في فراغ، وهي متحررة من المحتوى، فالذاكرة، والاستدلال، والابتكار - مثلا - لا تتم إلا في أنواع مختلفة من المحتوى، وكذلك، فإن المدركات والإحساسات والرموز والمعاني - وغيرها - يتم توظيفها بالعمليات المعرفية.

استعدادات الإحساس

وتتعلق استعدادات الإحساس sensation بالمعلومات المرتبطة بالإحساسات البسيطة - وبعبارة أخرى - فإن قدرات المعلومات الحسية ترتبط بأكثر أنواع المعلومات وضوحا، والتي لا تتضمن أي نوع من التجريد - وبهذا المعنى فإن الإحساس يمثل فئة منفصلة نسبيا عن الإدراك - ويرى عالم النفس النمساوي المعاصر ه. روهنرش h. Rohnrach . أن الإحساس ظاهرة نفسية لا تقبل التقسيم إلى ما هو أبسط منها - وتنتجها المثيرات الخارجية التي تنشط على أعضاء الحس - وتعتمد حدة الإحساس هنا على قوة المثيرات، كما يعتمد نوع الإحساس على طبيعة عضو الحس - وبالتالي فإن المعلومات الحسية يمكن أن تصنف تبعا لعضو الحس المتصل بها..

القدرات البصرية:

أجريت عدة بحوث علمية ، استخدمت فيها مقاييس الحساسية لأطوال مختلفة من موجات الطيف الضوئي، وتم التوصل فيها إلى ثلاثة عوامل مميزة يمكن أن تفسر بعوامل الحساسية للون الأحمر (وأعلى تشبعاته في مقاييس الموجات التي تقع في منطقة تمتد بين 600 ، 660 ميلليكرون) والحساسية للون الأخضر (وأعلى تشبعاته في مدى 540 ، 580 ميللكرون)، والحساسية للون الأزرق (وأعلى تشبعاته بين 450 ، 470 ميللكرون).

القدرات السمعية:

في مطلع القرن الماضي (العشرين)، جرت إسهامات كبيرة ورائدة في مجال بحوث دراسة الإحساس السمعي - وفيها توصل العلماء إلى 6 مكونات لهذا الإحساس:

- * تمييز طبقة الصمت.
- * شدة الصوت (العلو أو الجهارة).
- * الإيقاع.
- * الزمن.
- * نوعية الصوت (الجرس أو الطابع).
- * تمييز النغمات.

تاريخ دراسة الذاكرة

من المهم أن نعرف أن الذاكرة وعلى مدى عقود شكلت موضوع الدراسات في علم النفس، ولعل بياجيه يعد من أوائل من دشنوا هذه الحملة الاستكشافية لتقصي عوالم العلبة السوداء من خلال تساؤله عن كيفية التفكير وعن ماهية البنيات المعرفية وبعد ذلك تراكمت الأعمال حول موضوع الذاكرة إلى درجة صار معها من العسير إحصاؤها، وتندرج هذه الأبحاث فيما يعرف بالاتجاه المعرفي الذي أضاف بحق الجديد لعلم النفس خاصة بعد انفتاحه على بعض العلوم الأخرى كالنورولوجيا والذكاء الاصطناعي والسيرنيتك وغيرها.

ويتضح من خلال هذا المدخل أن الذاكرة شكلت أحد أهم المواضيع التي أغرت عددا كبيرا من المفكرين والباحثين على اعتبار أنها تلعب دورا مركزيا في حياة الإنسان النفسية والاجتماعية. فالذاكرة هي أساس سيادة هذا الكائن العاقل على ساحة الموجودات كما تعتبر أيضا مصدر خصوصيته وتفردته حيث أنه يستخدمها في مناحي متعددة لاستيعاب وتخزين وتوظيف مختلف المعلومات التي يستقيها من العالم الخارجي.

1. تاريخ دراسة الذاكرة :

تميزت الدراسات التي أنجزت حول الذاكرة بالتعدد لعدة اعتبارات من بينها غموض المفهوم من جهة ولكونها لم تكن موضوعا لعلم النفس إلا خلال النصف الثاني من القرن 20 من جهة ثانية. يقول (J. Delay, 1942): « يعد مفهوم الذاكرة من المفاهيم صعبة التعريف

لأننا نصف عملية معرفية صعبة ومعقدة ترتبط بعمليات الانتباه و الإدراك والتخزين وغيرها.»

غير أن الذاكرة وكما يؤكد على ذلك (Tibergnien, 1992) أصبحت محور العمليات المعرفية لدى الإنسان. فكل نشاط إنساني كيفما كان لابد أن يعتمد على الذاكرة.

فما هي أبرز المراحل التي مرت بها دراسة الذاكرة؟
1.1. الدراسات النورولوجية:

أول ما يلاحظ هو أن دراسة الذاكرة بدأت بعيدا عن علم النفس حيث تمكن عالم الأعصاب wernicke من اكتشاف الذاكرة الأوتوبيوغرافية حينما لاحظ أن رجلا مصابا في رأسه كان ينسى معلومات دون أخرى، فقد عانى هذا الشخص من فقدان اللغة بينما تواصله فقد كان حركيا. وإثر وفاته قام wernicke بتشريح دماغه فتبينت له المنطقة المسؤولة عن اللغة والتي سميت فيما بعد بمنطقة wernicke. كما قام Broca بتقسيم المخ إلى جانب أيمن خاص بالوجدان والأحاسيس وجانب أيسر خاص بالحركة واللغة (منطقة Broca)

وقد ساهمت هذه الاكتشافات الأولى خطوة أساسية من أجل وضع تصور أولي حول البنية التشريحية للدماغ وأدى هذا الأمر أيضا إلى تجزئ الدماغ إلى مناطق مختلفة من حيث الوظيفة.
1.2. الدراسات التجريبية:

في الواقع دشّن هذه الدراسات Ebbinghaus الذي أصدر سنة 1885 كتابا بعنوان "on memory" شرح فيه كيف حاول تطبيق المناهج التجريبية في السيكلوجيا. وانطلاقا من تجاربه التي أجراها على نفسه استنتج أن التعلم الموزع أكثر إفادة من التعلم المكثف (العلاقة بين

الحفظ والنسيان). وفي هذا الصدد أيضا لاحظ تأثير أوقات اليوم على التعلم حيث يكون التعلم مستمرا في وقت دون آخر. غير أنه تعرض لانتقادات شديدة من طرف (Bartlett, 1932) حيث يقول في كتابه "remembering": «نحن نعالج المعلومات التي تصلنا قبل تخزينها» ويؤكد كذلك أن «ذكرياتنا ليست نسخة لإدراكاتنا» أي أننا ندرك شيئا غير أنه ليس مطابقا لما في الواقع. وقد برهن على ذلك بإعطاء أفراد مجموعة قصص قصد تكرارها، ومن تم قاس الفاصل الزمني الذي أتاح له ملاحظة أن الأشخاص لا يكررون القصص بنفس الكلمات بل يعوضون بعضها منها بكلمات من ذاكرتهم الخاصة وأن هذه الكلمات تبدأ في الاندثار بدلالة الزمن وتنوب عنها كلمات الأفراد الشخصية التي تحددها ثقافة هؤلاء الأفراد. وبعبارة قصيرة، فالأفراد يحتفظون بالجواهر على حساب المظهر أو الشكل. ومن خلال دراسته للذاكرة توصل إلى مفهوم جديد هو ذاكرة النص.

ثم جاء انتقاد (Neisser, 1978) حول الأبحاث الخاصة بالذاكرة التي تجرى في المختبرات حيث قال في هذا الباب: «ليس هناك علاقة واضحة بين ما يجري في المختبر وما يجري في الواقع» فلكي يكون لميدان دراسة الذاكرة فائدة حسب Neisser يجب التطرق إلى المواضيع التالية:

؟دراسة الذاكرة سير الذاتية: وهي تتعلق باستحضار كافة المعلومات المتعلقة بالأننا باعتبارها أنا متميزة ومتغيرة تضم كل ما يوجد في الذاكرة. فالأننا موضوع شاسع وضخم والأننا في المختبر ليس الأننا في الحياة اليومية.

؟دراسة الذاكرة المستقبلية: فالإنسان بالإضافة إلى معالجة المعلومات وتخزينها يضع المخططات والمشاريع لحياته ويعمل جاهدا على تحقيقها. ومن تم لا يمكن بأية حال اعتباره مجرد أداة تعمل على معالجة المعلومات فقط مثل الحاسوب.

كيف نحتفظ بمعلومات لغة ثانية رغم عدم استعمالها؟ ويمكن أن تنضاف لهذا السؤال أسئلة أخرى من قبيل: كيف يتعلم الفرد اللغة؟ وكيف يحتفظ بالأثر رغم عدم ممارسته لتلك اللغة؟ ومثل هذه الأسئلة تمثل أهم انشغالات اللسانيات.

1.3. الدراسات الإيكولوجية:

شكلت أعمال Bartlett أهم ما ميز هذه الدراسات حيث أنه ربط دراسة الذاكرة بالوسط أي كما تشتغل في الحياة الواقعية. وقد توصل إلى أن:

؟الإنسان يخزن المعلومات على شكلين: أولا يخزن الكلمات وثانيا المعنى. وبمرور الزمن لا يبقى إلا أثر المعنى فقط.

؟يضيف الإنسان بعض العناصر من ثقافته لتحقيق المعنى. أي كلما توفرت على معارف سابقة كلما نجحت في التخزين أكثر.

؟وفي المجال التربوي توصل إلى أن تعدد القراءات يسهل اكتساب المعارف. أي أن كمية المعارف تتناسب وجودة الاكتساب.

1.4. المقاربة المعرفية:

تأسست هذه المقاربة في جزء منها على المماثلة مع الحاسوب كما يؤكد ذلك كل من Doré et Mercier. ومن المعروف أيضا أن الاتجاه المعرفي قد ظهر ردا على التيار السلوكي في ستينات القرن الماضي. وهي تتجاوز البراديغم الافتراضي وتحاول الاهتمام بما يعرف بالعلبة السوداء وما يجري داخلها من عمليات باعتماد الإعلاميات والالكترونيات

كمرجعية أساسية لها. وتعتبر سنة 1967 منعطفا مهما للمعرفة خاصة مع صدور كتاب **Cognitive Psychology** لصاحبه **Neisser**. لكن التأسيس الفعلي جاء من خلال إسهام العلوم المعرفية (الذكاء الاصطناعي، اللسانيات، النورولوجيا، المنطق، الفلسفة...) و جدير بالإشارة أن الترميز والتخزين والاستحضار تعتبر مفاهيم أساسية في معالجة المعلومة. فالترميز يقصد به تحويل المدركات الخارجية إلى تمثيلات ذهنية. والتخزين هو حفظ الأشياء المرمنة في الذاكرة. أما الاستحضار فهو استرجاع واستعادة رموز المعطيات السابقة وربطها بالحالية.

1.5. المقاربة الاقترانية:

ما يميزها هو اعتمادها على علوم الأعصاب وليس على الحاسوب. فالمعلومات في الذهن مرتبطة على شكل شبكة من الاقترانات على شاكلة ارتباطات الخلايا العصبية. بالإضافة إلى استفادتها من بعض التقنيات الحديثة كالتصوير الدماغى والصدى المغناطيسى التي مكنت من معرفة كيفية اشتغال المخ وسبر أغواره وبالتالي تدعيم افتراضات الاقترانية. كما يركز هذا الاتجاه على كيفية اشتغال الخلايا العصبية وكيف تمر المعلومات داخلها. ففي بداية الأمر اعتمد السيكولوجيون على الإصابات الدماغية لتحديد المنطقة المسؤولة عن تخزين المعلومات ومعالجتها. ومن تم وضع هندسة للدماغ وتصور كيفية عمله.

و خلاصة القول، عرف تاريخ دراسة الذاكرة مجموعة من التراكمات المعرفية انطلقت من دراسة معطيات لغوية خالية من المعنى (إنغهاوس) إلى دراسات أكثر تعقيدا. ناهيك عن النقلة التي أحدثها **Neisser** أي الانتقال من الدراسة المخبرية إلى الدراسات الاجتماعية

الأكثر توسعا، وما واكب ذلك من تطور على مستوى المناهج وآليات
الاشتغال والأدوات التكنولوجية حيث كان لها جميعا الفضل الكبير في
الوصول بدراسات الذاكرة إلى ما وصلت إليه من دقة ومعقولية.

التفوق العقلي والذاكرة

يدل معنى التفوق العقلي عند كثير من الناس على الذاكرة القوية المدربة، وقد ظهر مصطلح التفوق العقلي وجرى استخدامه على نطاق واسع منذ وقت قريب في النصف الثاني من القرن الحالي (العشرين) على حين أن مفهوم الذاكرة القوية ومدلولها قد استقر في أذهان الناس منذ وقت بعيد، ولو على مستوى تذكر الأشياء اليومية وتفاصيل العلاقات الإنسانية.

معنى التفوق العقلي:

ومع ذلك، سرعان ما لمع المعنى الجديد ولقي مصطلح التفوق العقلي قبولا لدى الكثيرين على المستوى العلمي وعلى مستوى الناس العاديين؛ ويرجع ذلك لسببين: السبب الأول هو حداثة المصطلح - وتعتبر هذه ميزة يتميز بها عن المصطلحات الأخرى التي يتم تداولها في هذا المجال - والتي سبق استخدامها، وارتبط بها كثير من المعاني حتى أصبح الناس يختلفون حول ما تقصد إليه من المعاني - أما مفهوم التفوق العقلي.

النشاط العقلي المعرفي

فقد كان قريبا من أذهان الناس، وجرى وضعه داخل إطار نظري أكثر وضوحا من غيره من المصطلحات التي استحدثت في معالجة الموضوعات التي تتصل بالعقل والذكاء والذاكرة، أما السبب الثاني الذي يدفع المهتمين في هذا المجال إلى استخدامه: فهو أن هذا المصطلح يلقي قبولا عندهم حيث يمتد استخدامه ليشمل كثيرا من أوجه النشاط العقلي المعرفي؛ وذلك لأنه ظهر وانتشر ونما في مرحلة من

مراحل تاريخ علم النفس التي تميزت عن المراحل السابقة بالبحوث العلمية الجادة، وبالتصورات النظرية الجديدة، وتناولت معظم الجوانب التي تتصل بطبيعة التكوين العقلي للإنسان، وإمكانيات هذا التكوين - وأسلوب تنميته ومعالجة أوجه القصور والاهتمام بأوجه النبوغ والتفوق فيه.

تنمية قدرات الذاكرة

هناك عدد من العناصر الفعالة التي تساعد على التفوق العقلي من خلال ذاكرة قوية وقابلة للنمو باستمرار - وهي: الانتباه: الذي يحتل موقعا مهما في منهج تنمية وتطوير الذاكرة.. ويعمل الانتباه بطريقة الانتقاء بالنسبة للموضوعات والأشياء التي ترغب في أن تتذكرها، فهو يتجه بشدة وفاعلية نحوه ويحلو لك أن تعيش معها، ويلفت نظرك إليها ويثير اهتمامك بها.

وكل إنسان يحتاج إلى أن يكون منتبها لوقت ما، ويحتاج إلى عقل شديد الحساسية في ظروف معينة - ومن المعروف أن العقل يكون في حالة انتباه كامل بالنسبة للأشياء التي نجبها، ومن هنا يمكن لأي إنسان أن يرفع درجة الإحساس والانتباه في العقل إذا تعلم كيف يجب الأشياء التي يريد أن يحفظها، إما لذاتها أو لأنها ترتبط معه بشيء يحبه ويميل إليه - وعلى النقيض من ذلك، يستطيع الإنسان أن يتذكر بدقة ما يفزعه ويثير الخوف في داخله - ويدرك ذلك جيدا هؤلاء الذين شاركوا في - أو شاهدوا - حادثة معينة.

الإدراك:

يرتبط الإدراك بالحواس التي يتمتع بها الإنسان، وبأعضاء هذه الحواس مثل: العين - والأذن - والأنف - والجلد.. فإذا نظرت إلى شيء ما، فإن حاسة البصر تنشط - ويمكنك أن تجعلها تتحول إلى عملية ملاحظة إذا وجهت إليها درجة أكبر من التركيز والانتباه.. ويحدث الشيء نفسه بالنسبة لحاسة السمع، حيث يمكن أن تتحول عملية الاستماع إلى عملية إنصات عميق إذا وجهت إليه انتباهك الكامل وتركيزك الشديد.. وهكذا يمكن أن تتعلم كيفية الملاحظة

والإنصات على تنشيط الإحساس المرهف حتى تستطيع تحقيق ذلك -
والتدريب هنا سهل ميسور؛ لأنه ينبع من الطبيعة نفسها.

قوة التركيز:

حاول أن تنصت لجميع الأصوات التي استيقظت معك
مبكرا، صوتا.. صوتا.. وستجد مفاجأة!! أنك تعيش في المكان نفسه
منذ عدة سنوات - وعلى الرغم من ذلك، لم تكتشف هذه الأصوات -
زقزقة العصافير.. أصوات الباعة.. أو الجيران - وكأنك تسمعها لأول
مرة.. فقط؛ عليك أن تتعلم الإنصات.. وسوف تسمع أصواتا كثيرة
من الممكن ألا تكون قد سمعتها من قبل.. حاول أن تجعل انتباهك
مرهفا.. وملاحظتك جيدة وحادة.. ويوما بعد يوم.. ستصبح ذاكرتك
أفضل بفضل هذا الإدراك النابع من الحواس.

الإدراك والإحساس

وهناك من العلماء من يقول: إن الإدراك أكثر تعقيدا من
الإحساس؛ فهو يتعدى حدود التمييز بالحواس؛ ليشمل ظواهر متألفة
وخبرات حسية مركبة تؤدي إلى فهم الأشياء بدقة.. وعلى هذا فإن
الإدراك يتناول الوظائف الأكثر تركيبا، مثل: إدراك الأشكال
والعلاقات بينها - كما يتناول وظائف وعمليات معرفية، تساعد
الإنسان على استقبال المعلومات، سواء كانت هذه المعلومات ثابتة أو
متغيرة، وذلك باستخدام جميع الحواس.

خرجت الكلمة اللاتينية INTELLIGENTIA إلى حيز
الوجود على لسان الفيلسوف الروماني شيشرون، الذي ابتكرها، لتعني
حرفيا معنى الكلمة اليونانية NOUS ولكن الكلمة اللاتينية كانت
الأكثر شيوعا في اللغات الأوروبية الحديثة بنفس الصورة والشكل..

فهي في اللغتين، الإنجليزية والفرنسية INTELLIGENCE - وتعني لغويا فيهما: الذهن - INTELLECT والعقل MIND - والفهم UNDERSTANDING - والحكمة SAGACITY، وقد ترجم هذا المصطلح إلى العربية في بداية اهتمام علماء النفس العرب بهذا العلم في صورته العلمية الحديثة بكلمة (ذكاء).

الملكات (المواهب) :

هذا.. وقد حدث تطور كبير في مفاهيم الذكاء على مدى سنوات طويلة استمرت حتى وقتنا الحاضر بين معظم قادة حركة القياس العقلي - ابتداء من العصور الوسطى، حيث كانت نظرية الملكات شائعة، وكان أشهر دعاة الفيلسوف أوغسطين والفيلسوف توماس الأكويني.. وترى هذه النظرية أن العقل يتألف من عدد من (القوى) و(الوسائط) المستقلة - كالإرادة (الانتباه) التي تؤدي إلى حدوث الأنشطة: العقلية المختلفة.. وظلت الملكات موضوعا للجدل بين الفلاسفة حول طبيعتها وعددها، ثم اندمجت هذه النظرية في أوائل القرن التاسع عشر مع ما يسمى فراسة الدماغ PHRENOLOGY. القدرة الموحدة:

ويرجع المفهوم الحديث للذكاء إلى الفيلسوف الإنجليزي هربرت سبنسر، فقد قام بمتابعة أرسطو والمدرسة الأسكتلندية في الفلسفة - واعترف بوجود جانبين للحياة العقلية، هما: الجانب المعرفي والجانب الوجداني - وتتضمن الناحية المعرفية: العمليات التحليلية من جهة والعمليات التركيبية من جهة أخرى، أما وظيفتها الأساسية فهي مساعدة الإنسان على التكيف مع بيئته المتغيرة بطريقة أكثر فعالية.

فما هو معنى الذكاء:

هكذا تطورت مفاهيم الذكاء وتطورت مقاييسه - ومع ذلك لا تزال هناك مشكلة تعريف المصطلح.. ما هو الذكاء؟ وشاع هذا الاعتقاد، وترتب على ذلك مقولة تفيد أن مفهوم الذكاء بمعناه العلمي لا يوجد اتفاق على تعريفه، ويذكر النقاد هذه الواقعة التي لا تخلو من الطرافة - فقد قامت مجلة «علم النفس التربوي» الأمريكية منذ أكثر من خمسين عاما بإجراء استفتاء شهير، وجهت فيه المجلة سؤالا إلى عدد كبير من قادة حركة القياس العقلي في ذلك الوقت تطلب فيه: تحديد معنى «الذكاء» - وكانت النتيجة أن تلقى محرر المجلة عددا من الإجابات المختلفة بقدر عدد العلماء الذين اشتركوا في الاستفتاء، وعند مراجعة معظم الإجابات المختلفة التي وردت لهذا الاستفتاء تبين أنها لم تكن تقصد إلى تعريف «الذكاء» بالمعنى المنطقي الدقيق - وإنما كانت مجرد محاولات لتفسير «الشيء» - وليست محاولات لتحديد معنى «الكلمة» - وبالإضافة إلى ذلك، فإن هذه «التعريفات» - تتضمن مصطلحات أو حدودا دون تعريف.

أهم التعريفات الإجرائية للذكاء:

حيث لم تتوافر فيها شروط التعريف المعتمدة، من إمكانية الاتصال الجيد - والشمول والعمومية والتعبير عن عالم الواقع REFERENT، وأقرب هذه التعريفات الإجرائية للذكاء OPERATIONAL DEFINITION ذلك الذي اقترحه العالم «بورنج» سنة 1923 - والذي أصبح أكثرها شيوعا بعد ذلك - حيث يقول: «إن الذكاء كإمكانية قابلة للقياس يجب تعريفه منذ البداية بأنه إمكانية الأداء الجيد في اختبار الذكاء» - وقد جرى اختصار هذه العبارة في القول المشهور: «إن الذكاء هو ما تقيسه اختبارات الذكاء» - ولا بد بالطبع من أن تتوافر في هذه الاختبارات الشروط الأساسية وبخاصة شرط الصدق

تنشيط الذاكرة وعلاج النسيان

النسيان . . نعمة أم نقمة ؟

النسيان هو فقد التذكر او عدم امكانية استرجاع المعلومة عند الحاجة اليها، وقد انعم الله على الانسان بذاكرة قوية وقدرة خارقة على الحفظ ووهبه عقل لم يتمكن العلماء حتى الان من معرفة اسراره . للعقل سعه محدد لا تتسع ومع تزاخم المعلومات وتكدس الاحداث بداخله وعند اضافة معلومة جديدة للعقل يبدء تلقائياً بمحو اول معلومة .

مثال: الطفل بالصف الاول الابتدائي يعرف اسماء كل زملائه بالصف، خلال دراسته الثانوية يعرف ايضاً اسماء كل زملائه بالصف ، ولكنه نسيا بعض من اسماء من كانوا يدرسون معه بالصف الاول الابتدائي ، اذا لماذا لم ينساهم جميعاً؟

هنا نقول بان اعادة تنشيط الذاكرة قد حدث ، فمجرد ان يشاهد احد منهم او يسمع عنه خبر تجددت عنده ذاكرة هذا الاسم، اذا من مسببات الاحتفاظ بالذاكرة وعدم النسيان هي تنشيط الذاكرة، لذلك قيل التكرار يعلم الشطار ، وتختلف النسبة باختلاق معدل الذكاء Q باختلاف العمر العقلي والعمر الزمني. فاذا كان العمر العقلي اكبر من العمر الزمني كانت نسبة النسيان اقل وبالتالي نسبة الذكاء اعلى ، والعكس صحيح.

هناك ثلاثة انواع للذاكرة :

1- الذاكرة الوقتية (مثلا عندما تنظر لاول مرة لصورة وتغمض عينك وتحاول ان تتذكرها وبعد عدت ثواني تبدء في التلاشي ببطء الى ان تختفي تماما.

2. الذاكرة قصيرة المدى (وهي كذكرك عنوان تذهب اليه بعد ساعة او حفظ رقم هاتف)

3. الذاكرة الدائمة (وهي لكل ما يتعلق بحياة الانسان كافة)
 من منا لم يمر بظروف تركت في نفسه اثر سيئ ؟ ومنى الله علينا بنسيانها ولا نحب ان نتذكرها.
 كيفية تقوية الذاكرة:

اولاً : (واذكر ربك اذا نسيت) قوة الايمان التقرب الى الله والصلاة على سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام .

ثانياً : الرجوع الى الطريقة القديمة التكرار ككتابة المعلومات وما تود ان تقوم به وتكرره اكثر من مرة (كعملية تنشيط) .

ثالثاً : الاكثار من اكل الخضروات والفاكهة الطازجة وهي مهمة جداً لصحة الانسان عامة وكذلك (الخميرة البيرة) لوجود (فيتامين ب مركب) بها وتأخذ كملعقة كبيرة تذاب في كوب ماء ، والاكثار من الماكولات البحرية، ومحاولة التنوع في الاكل وعدم التركيز على نوع واحد، والابتعاد قدر الامكان عن الاطعمة الجاهزة والمعلبة ، ولا اريد ان اترك لاضرارها حتى لا نخرج عن موضوعنا.

رابعاً : المحافظة على الصحة العامة :: كأعطاء الجسم حقه في النوم وعدم الاجهاد والسهر ، ممارسة الرياضة والموظبة عليها ، وهنا لا اطالب برياضة عنيفة وبذل مجهود اكثر من الطاقة ، ولكن يكفي تنشيط الجسم ، وكلا حسب قدرته وعمره ، والمشي من الرياضات .

لكل شئ آفة تهلكه وآفة العلم النسيان . عندما تزيد نسبة النسيان يكون نقمة

وقد تتزايد نسبة النسيان لدرجة ان يرفع المريض ساعة الهاتف ولا يتذكر بمن كان يريد الاتصال بل وقد تزيد لاكثر من ذلك بكثيرهنا

يتدخل الطب النفسي ، وغالباً ما يكون المريض يمر بظروف نفسية صعبة جداً وقد لا يبيح بها لاقرب الناس اليه ، ويلجى العقل الى التناسي والهروب منها.

عندما ننسى المواعيد أو ننسى بصفة دائمة مواضع الأشياء... إن كثيراً من الناس يعتبرون هذا الخلل عرضاً من اعراض تقدم السن ولكن يجب ألا ننسى ان جميع الناس في كل الأعمار يمكن أن يحدث لهم وبصفة مؤقتة انغلاق بالذاكرة.

يقول العلماء المتخصصون في هذا المجال ان الذاكرة تشبه العضلة، فكلما زاد استعمالها حدث لها ضمور سريع فاذا عمل نفس الشيء مع الذاكرة يوماً بعد يوم فان عقلك لن يعمل بالطريقة المطلوبة لكي يظل حاداً وثاقباً بغض النظر عن السن وهناك علاجات مختلفة طبيعية يمكن ان تساعد في تحسين مشكلات الذاكرة ومن اهم هذه العلاجات ما يلي:

1- العلاج بالعطور:

تقول العشابة من سان فرانسيسكو بالولايات المتحدة الامريكية جين روز رئيسة الجمعية القومية للعلاج الشمولي بالعطور ومؤلفة كتاب: (AROMATHERAPY APPLICATIONS AND INHALHTIONS) تقول جرب استعمال أجزاء متساوية من الزيت الطيار لنبات ابرة الراعي المعروفة علمياً باسم GERRANIUMMACULATUM وهي نبتة معمرة يصل ارتفاعها الى 60 سم لها اوراق عميقة التشقق وأزهار أرجوانية الى قرنفلية وثمر يشبه المنقار والجزء المستعمل من هذه النبتة جميع الأجزاء بها في ذلك الجذور والزيت الطيار لنبات اكليل الجبل او ما يعرف بحصا البان وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه الى حوالي متر وعرف علمياً باسم ROS

MARINS OFFICINALIS والجزء المستعمل من هذه النبتة جميع اجزاء النبات عدا الجذور حيث يؤخذ اجزاء متساوية من الزيوت العطرية للنباتين المذكورين وتوضع في مبخرة نار ويستشم الدخان المتصاعد من المبخرة حيث يغذي هذا الغاز المتصاعد مباشرة الجهاز الطرفي وهو جزء من المخ يتحكم في التذكر والتعلم وتضيف ان نبات ابرة الراعي له خواص مضادة للاكتئاب ونبات اكليل الجبل له تأثير منبه على الذاكرة واذا جمع هذان النباتان معا فان هذا سيؤدي الى تأثير قوي.

2- العلاج بالطب الايورفيدي:

يقول دكتور فاسانت لاد مدير المعهد الايورفيدي في انبو كويرك بنومكسيكو أن خليطا من الزعفران مع الجوتوكوا يساعد كثيرا في تحسين الذاكرة.

والزعفران من النباتات المشهورة على مستوى العالم حيث يؤخذ حفنة من الزعفران مع ملء ملعقة كوب من الحليب المغلي ثم يترك لمدة 15 دقيقة ثم يشرب وذلك بمعدل مرة واحدة فقط في اليوم ولمدة شهر ثم لاحظ ما اذ تحسنت ذاكرتك ويضيف دكتور لاد اذا كنت لا تعاني من حساسية لمنتجات الألبان فيمكنك الاستمرار في شرب هذا المخلوط لأطول مدة ترغبها.

3- العلاج بالطعام:

يقول دكتور مايل ايه كلابر اخصائي طب التغذية في بومباتو بيتشي في فلوريدا بالولايات المتحدة الأمريكية ومدير معهد الثقيف والبحث الغذائي، وهي منظمة مقرها الرئيسي في مانهاتن بيتش

بكاليفورنيا "إن تناول الأغذية قليلة الدسم يساعد على فتح الشرايين ويحسن من تدفق الدم، وللإقلال من الدسم في غذائك فإنه يقترح الامتناع عن تناول اللحوم الدسمة للأبقار والضأن واستبدال الشحوم المتشعبة مثل الزبد والسمن بزيوت غير متشعبة مثل زيت الكتان والعصفر وهي متوفرة في معظم محلات الأغذية الصحية.

4- العلاج بالأعشاب:

الجنكة: يقول الدكتور فارو اي تايز استاذ علم العقاقير بجامعة بوردو في مدينة وست لافيان بولاية انديانا بامريكا، ان الجنكة وهو نبات شجري معمر هو واحد من اقدم الأشجار على كوكب الأرض ونبات الجنكة والذي يعرف بشجرة المعبد Ginkgo وعلميا باسم Ginkgo Biloba يصل ارتفاعه الى حوالي 30 متر وله أوراق قلبية الى مروحية جميلة الشكل وبثمار تشبه بيض الحمام والجزء المستخدم من النبات الأوراق والبذور بعد ازالة قشرتها، الموطن الأصلي لنبات الجنكة الصين واليابان وتزرع في المزارع الكبيرة في الصين واليابان وفرنسا وكارولينا الجنوبية بالولايات المتحدة الامريكية تحتوي الأوراق على فلافونيدات وجنكوليدات وبيلو باليدات.

لقد استخدموا اخصائيو الأعشاب الصينيون الجنكة منذ آلاف السنين والتي تزيد تدفق الدم الى المخ ولأجزاء أخرى من الجسم، لعلاج مشكلات المخ والجهاز الدوري. ويوصي الدكتور تيلور باستعمال مركبات الجنكة لعلاج مشكلات الذاكرة ويحتاج الشخص الى شهر حتى ثلاثة أشهر قبل أن يلاحظ اي تحسن في ذاكرته، والجنكة هي الدواء العشبي الأكثر مبيعا في فرنسا والمانيا حيث يأخذها الملايين يوميا

من اواسط العمر وما يلي لتحسين دوران الدم في الدماغ والذاكرة وخفض احتمال الاصابة بالسكتة ولعلها من أكثر الأعشاب فائدة في علاج الخرف عند كبار السن، ويوجد مستحضرات منها في جميع انحاء العالم تباع في محلات الأغذية التكميلية.

(الافستين: شبية العجوز - كشوث رومي - راشكه - دَميسيه - خُترق - دسيسة).

يوجد نبات آخر هو الأفستين وهو عشب يبلغ ارتفاعه حوالي متر وربع المتر ساقه عمودي مغطى بشعيرات حريرية الملمس رائحته عطرة والأوراق مجنحة سطحها الأعلى مكسو بشعيرات دقيقة فضية اللون لها أزهار على هيئة سنابل بألوان صفراء.

تعرف علميا باسم ARTEMISIA ABBINTHIUM الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه عدا الجذور يحتوي النبات على زيت طيار ولاكتون تربين احادي نصفي وفيتامين من أ. يستعمل الافستين على نطاق واسع حيث يستعمل مغليه في تقوية الهضم وأجهزته (المعدة، الامعاء والكبد) ويطرد الغازات المعوية ويقوي الذاكرة، ويقلل النسيان والشعور بالخجل وينشط الشعور النفساني بوجه عام، كما انه اذا استعمل بعد الولادة فانه يساعد على تنظيم الرحم مما بقي فيه من أجزاء من المشيمة او الجنين الميت ومن الافرازات واستعماله في بداية الولادة يقوي الطلق ويسهل الوضع يؤخذ ملء ملعقة كبيرة وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك مغطى لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب صباحا وآخر في المساء.

الكندر: كما يوجد نبات ثالث يستخدم للذاكرة وهو الكندر او ما يعرف باللبان الذكر او اللبن المر او الشحري OLIBAN وهو عبارة

عن افراز صمغي راتنجي يفرز من نبات شوكي لا يزيد ارتفاعه عن ذراعين ويتكون هذا الافراز من 60% مادة راتنجية وحوالي 50% صمغ وحوالي 5% زيت طيار ومادة تسمى "أوليبيين" يستخدم الكندر في هضم الطعام وطررد الغازات وجيد للحمى وضد السعال ويقطع نزف الدم من اي موقع وينشف رطوبات الصدر ويقوي المعدة الضعيفة وهو من المواد التي تساعد على الحفظ وجلاء الدهن ويذهب بكثرة النسيان والطريقة أن يؤخذ منه ملء ملعقة وتوضع في ملء كوب ماء ويترك لينقع مدة ثلاث ساعات ثم يشرب بمعدل كوب واحد مرة واحدة في اليوم.

العرقد الصيني: وهناك نبات رابع لعلاج مشكلات الذاكرة وهو نبات العرقد الصيني Lycium وهو نبات شجري معمر يصل ارتفاعه إلى أربعة أمتار له أوراق خضراء زاهية وعينات قرمزية اللون وهو نبات صيني مشهور مقوي وقد ذكر الأول مرة في كتاب "تحفة المزارع الألاهية الموضوع في اول القرن الميلادي، يعتقد في المأثور ان هذه العشبة تطيل العمر ويقال ان عشابا صينيا عاش 252 سنة وقد عزي طول عمره إلى الأعشاب المقوية بها فيها نبات العرقد الصيني، واليوم تلقى عينات وجذور هذا النبات استخداما طيبا شاسعا.

يعرف النبات علميا باسم Lycium Chinense ينبت العرقد الصيني في أنحاء كثيرة من الصين والتبت ويزرع في مناطق شاسعة في الصين يحتوي العرقد الصيني على فيساليين وكاروتين وفيتامينات ب1، ب12، ج وحمض القرفة وحمض البسليك، يستخدم جذور العرقد الصيني كمنبه للجهاز العصبي نظير الودي الذي يتحكم في الأفعال البدنية اللاارادية كما يرخي عضلات الشرايين ومن ثم يخفض ضغط

الدم. وهو مقو للدم وبالأخص عينات العرقد الصيني وتحسن الدورة الدموية وتقوي الذاكرة وهي تحسين الدوران وامتصاص الخلايا للمواد الغذائية وتساعد في كثير من الأعراض منها الدوار والطنين وتشوش الرؤية وتعتبر عنبات العرقد جيدة لقصور البصر، يؤخذ ملء ملعقة من عنبات العرقد الصيني المجففة وتوضع في ملء كوب ماء مغلي وتعطى لمدة 15 دقيقة ثم تصفى وتشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء لتحسين الذاكرة

حرمل : نبت معروف وهو نوعان ، ابيض وهو العربي ، واحمر وهو العامي المعروف ويسمى بالفارسية إسفند . والعامية تدعوه غلقة الديب او حرمل ، وهو نبات يرتفع ثلث ذرع ويفرع كثيرا ، وله ورق كورق الصفصاف ، ومنه مستدير وزهره أبيض يخلف ظروفاً مستديرة مثلثة داخلها بزر أسود كالخردل سريع التفرك ثقيل الرائحة ، يدرك أوائل حزيران وتبقى قوته أربع سنين ، وهو حار في آخر الثانية يابس في الثالثة ، يذهب الباردة وأمراضها كالصداع والفالج واللقوة والخدر والكزاز وعرق النسا والجنون ونحوه والصرع ووجع الوركين والمغص والإعياء والقولنج واليرقان والسدد والإستسقاء والنسيان ويحسن الألوان ويزيل الترهل والتهيج شرباً وطلاء .

حصا البان: من الادوية العشبية الآمنة الاستعمال وعُرف عشب حصي البان منذ قديم الزمن.. فيذكر أن الطلاب الإغريق كانوا يثرونه على رؤوسهم لاعتقادهم بأنه مقو للذاكرة ، ويمكن اضافة قطرات من خلاصة حصا البان على الشامبو وفرك فروة رأس المصابين بمرض الزهيمر بهذا المستحضر فقد وجد انه يعيد الذاكرة تدريجياً.

الزنجبيل : ولتقوية الذاكرة وللحفظ وعدم النسيان ، يؤخذ من الزنجبيل المطحون قدر 55 جرام، ومن اللبان الذكر (الكندر) 50

جرام، ومن الحبة السوداء 50 جرام تخلط معا وتعجن في كيلو عسل نحل وتؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق يوميا مع صنوبر وزبيب.

المرمية Sage: المرمية نبات عشبي معمر عطري يعرف علمياً باسم *Salvia officinalis* وقد قال عنها العالم جيرارد في القرن السابع عشر ان المرمية تقوي الذاكرة الضعيفة وتعيدها في وقت قصير، وقد اكد الباحث الانجليزي هذه المقولة حيث اثبتوا أن المرمية تهبط الأنزيم المسئول عن تحطيم استيايل كولين الدماغ والذي يسبب الزهيمر.

الزبيب :: أجود الزبيب ما كبر حجمه ورق قشره ونزع عجمه. وإذا أكل وافق الرئة ونفع من السعال ووجع الكلي والمثانة ويقوي المعدة ويلين البطن. وهو بالجملة يقوي المعدة والكبد والطحال نافع من وجع الحلق والصدر والرئة وفيه نفع للحفظ وتقوية الذاكرة.

الفلفل الأبيض : الفلفل الابيض يوضع مع الطعام " بهار " يزكي الذاكرة.

حبوب اللقاح : استخدمت حبوب اللقاح بنجاح تام في علاج الاضطرابات العصبية ومنها: التوتر العصبي ، الإرهاق والتعب الشديد ، حالات الانهيار العصبية مع صورة صحية متدهورة ، اضطرابات الذاكرة .

القرفة " الدارسين " : يساعد مشروب القرفة الساخن المحلى بعسل النحل على مقاومة التقلصات المؤلمة بأنواعها المختلفة مثل تقلصات المعدة أو تقلصات العضلات أو آلام الطمث و الولادة ، وقيل هي نافعة للنسيان وتقوية الذاكرة .

والجينسينج : ينفع الجينسينج في حالات تحسين الذاكرة وزيادة التركيز.

الزعرور Hawthorn والمعروف علمياً باسم Crataegus Oxyacantha وهو عبارة عن شجرة لها اوراق مفصصة كبيرة وازهار وردية كثة بيضاء، توجد في مجاميع زهرية وثمارها عنبية حمراء اللون جذابة جداً. الزعرور اذا اخذ مع الجنكة فان له تأثيراً جيداً على الذاكرة حيث يقوم بتحسين الدورة الدموية في الدماغ وهذا يزيد من كمية الاوكسجين في المخ.

الجوز " عين الجمل " : ولعلاج ضعف الذاكرة الذي يشكو منه الابناء خلال فترة الدراسة، ينصح بالإكثار من تناول عين الجمل والصنوبر والزبيب، وكذلك شرب مغلي لبان الذكر والزنجبيل والحبة السوداء (حبة البركة) وحب الفهم (المسمى البلادر) والهندباء البرية فور الاستيقاظ من النوم أي قبل تناول أي شيء آخر، مع تحليته بعسل النحل الذي جعله الله شفاء للناس.

جذمور عرق الوجل SWEET FLAG : ويسمى عود الايكر او عود الوجل ويعرف بالانجليزية بعدة اسماء مثل جذر الفأر والدارسين الحلو والقلم الحلو والمرثة الحلوة والجذر الحلو اما علمياً فيعرف باسم ACORUS CALAMUS من الفصيلة النجيلية. يحتوي الجذمور على زيت طيار ويحتوي هذا الزيت على مادة تعرف باسم ISOASARONE ونسبتها بسيطة إلا أنها سامة وهذه المادة لا توجد في عود الوجل الامريكي وانما توجد في بعض الانواع الاخرى، وعود الايكر له استعمالات كثيرة منها ضعف الشهية وحموضة المعدة وتقوية الذاكرة وتنشيط المخ وبالاخص في سن الشيخوخة.

الحجامة : وهي من أفضل ما يعالج به النسيان .

أطعمة لزيادة القدرة على الانتباه والإبداع

هناك أطعمة معينة يمكن أن تقوي قدرتنا على الانتباه والإبداع، ومن هذه الأطعمة:

الجمبرى: يمد الجمبرى الجسم بأحماض أوميغا - 3 الدهنية المفيدة التي تطيل القدرة على الانتباه بشكل جيد.

البصل: يفيدنا البصل عندما نكون تحت ضغط ذهني وعضوي شديد لفترة طويلة. كما أنه يخفف الدم فيحصل المخ على الأوكسجين بشكل أفضل.

المكسرات: مثل عين الجمل، الفستق، الفول السوداني: تقوى الأعصاب وتزيد الانتباه عن طريق تنشيط الموصلات العصبية الضرورية للحصول على المعلومات.

الزنجبيل: المواد التي يتكون منها الزنجبيل تساعد المخ على الوصول لأفكار جديدة، كما أنه يساعد على تخفيف الدم حتى يتدفق بسهولة أكبر إلى المخ مما يسمح بدخول كمية أكبر من الأوكسجين إلى المخ.

الكمون: الزيوت المتبخرة التي يحتوي عليها الكمون تحفز الجهاز العصبي من أجل التفكير المبدع. هذا ويتم تحضير فنجان الكمون باستخدام ملعقتين صغيرتين كمون.

امور تساعد على تنشيط الذاكرة

سأذكر هنا باختصار الأمور التي ذكر الأطباء أنها تساعد في

المحافظة على (الذاكرة)

وما يعانیه كثير من الناس من ضعفها وكثرة النسيان مع تقدم العمر :-

1- ممارسة الرياضة :

قد يتخيل كل من يقرأ هذا المصطلح وجود مشقه من حيث الجهود والوقت ولكن المقصود هو ممارسة أي نشاط بشكل منتظم يحرك الدم في الجسم ومن الأمثلة على ذلك :-

أ) المشي :- على أقل تقدير 3 أيام في الأسبوع، وكل مره 30 دقيقه.

ب) ممارسة تمارين إعتيادية (سويديه) بشكل منتظم ، والتي تعتمد على تحريك متناسق لليدين والرجلين والخصر، بالإضافة إلى تمارين البطن المعروفة، وكل هذا لمدة 30 دقيقه وفي أي مكان في المنزل .

2- النوم:

قد يشكل نتيجة ايجابية أو سلبية كالتالي :-
 أ) إيجابي: النوم من 6 الى 8 ساعات متواصله ليلاً وفي وقت محدد قدر الإمكان ، وهذا إيجابي للجسم وبالتالي للمخ وبالتالي للذاكره.
 ب) سلبي: وهو النوم الزائد عن 9 ساعات لمتوسطي العمر، فهذا يتسبب في خمول الذاكره وتراجعها.

3- الغذاء:

الموضوع متشعب ولكن باختصار يجب التركيز والاهتمام بتناول الفاكهه (أي نوع) مرتين في اليوم وضرورة احتواء وجبات الطعام على أي نوع من الخضار والورقيات والهدف هنا الحصول على كميه كافيه من فيتامين B12 لعلاقته المباشره بالذاكره.

4- القراءة:-

تنشيط الذاكره وتمرينها بالقراءه والمطالعه ومحاولة حل بعض الألغاز عامة، وبخاصة التي تعتمد على الأرقام شفوياً دون كتابه .
لبان الذكر وتقوية الذاكرة
إن منقوع لبان الذكر أو الكندر مفيد لتقوية الذاكرة ولكن يجب أن يتم خلطه كالتالي:

55 جرام من الزنجبيل المطحون.

50 جرام من اللبان الذكر.

50 جرام من الحبة السوداء

ويتم خلطها معاً وتعجن في كيلو عسل نحل

ثم يتم تناول ملعقة صغيرة في الصباح الباكر عند الإستيقاظ

مع الصنوبر والزبيب

والجدير بالذكر أن شرب منقوع لبان الذكر صباحاً مفيد ايضاً

لحالات البلغم المحتقن اللزج أسفل الحلق والذي يسبب إزعاجاً عند

النوم والإستيقاظ

الذاكرة العاملة

نتيجة للتقدم الكبير الذي حققته بحوث الذاكرة في السنوات الأخيرة والذي امتد من نظريات تركز على بنية الذاكرة وآلياتها، إلى بحوث تناولت الذاكرة كعمليات وتجهيزات من منطلق أن الذاكرة تُعد مركز التقاء واسع ومستمر للمعلومات وأنها من العمليات المعرفية الأساسية التي يعتمد عليها كلا من الإدراك والحكم والاستدلال، فهي في إطار تجهيز المعلومات العملية المعرفية التي تقوم بترميز Encoding وتخزين المعلومات في أنساق معينة ثم استرجاعها Retrieval بعد معالجتها والإفادة منها في المواقف الجديدة.

ونتيجة لملاحظة "آلان بادلي" Alan Baddeley - عالم النفس الإنجليزي - أن المهام التي تقاس بها الذاكرة قصيرة المدى للأرقام أو الحروف تُعد شديدة البساطة، لهذا صاغ مصطلح الذاكرة العاملة لكي يشير إلى الجانب الأكثر دينامية من التذكر قصير المدى. وأقترح نسقاً ثلاثي التقسيم للذاكرة العاملة، يتكون من ثلاثة مكونات رئيسية هما المنفذ المركزي وهو المسئول عن التحكم الانتباهي والاستدلال واتخاذ قرار وكذلك ربط الذاكرة العاملة بالذاكرة طويلة المدى، وتنسيق أداء الأنساق الفرعية التابعة وهما الاستعادة الدائرية التفصيلية المسئولة عن الاحتفاظ المؤقت ومعالجة المادة اللفظية، ومكون الحفظ البصري المكاني المسئول عن الاحتفاظ المؤقت ومعالجة المادة البصرية المكانية حيث يستخدم مفهوم الذاكرة العاملة في علم النفس المعرفي ليشير إلى نسق أو مجموعة من العمليات التي تشكل الاحتفاظ

النشط Active maintenance بالمعلومات المتعلقة بالمهمة أثناء أداء مهام معرفية كالتفكير المكاني، وحل المشكلات، وفهم اللغة..... الخ فكان الاهتمام بالبحث في الذاكرة العاملة أو الذاكرة قصيرة المدى منصبا على أنها جهاز تخزين يتيح الفرصة للشخص أن يحتفظ بسهولة بمجموعة من البنود إلى حين يحتاج إلى استدعائها، أما النظرة الحديثة للذاكرة العاملة فإنها تأخذ في حسابها أن الذاكرة العاملة ليست مجرد مخزن للبنود من أجل استرجاع لاحق، ولكنها تتضمن أيضا تخزين للنتائج الجزئية للمعالجات المتتابعة

ومثال على ذلك، إذا طلب شخص ثلاث زجاجات من المياه الغازية بسعر "180 قرشاً للواحدة"، وأعطى البائع عشر جنيهاً، فكم يتوقع الباقي الذي يعطيه له؟

لكي ينجز هذه العملية الحسابية فإنه غالباً يحتاج للاحتفاظ بنتائج حسابات أولية (الاحتفاظ بالنتائج الوسيطة لحاصل ضرب 3 × 180) لأنه لن يكون بحاجة إليها عندما تصل إليه الإجابة (540 قرشاً) والتي من المحتمل أن لا يستطيع هذا الشخص استدعائها لو سئل عنها فيما بعد، فالمخزن المؤقت للمعلومات المطلوب لتنفيذ هذا والعديد من المهام الأخرى هو الذاكرة العاملة

ومثال آخر لفهم مفهوم الذاكرة العاملة، أن نفكر في سطح المكتب فأثناء النهار تتراكم معلومات (مذكرات وتقارير وطلبات عمل..... الخ) على مكتب الشخص وعليه أثناء يوم العمل تحديد: * أي المعلومات أكثر أهمية. * أي معلومات المكتب تتطلب المزيد من المعالجة. * ما هي استراتيجية المعالجة التي ستستخدم. * ما هي المعلومات التي ينبغي استبعادها أو تأجيلها.

وبالمثالة فإن مهام الذاكرة العاملة تتطلب من الشخص أن
يختار ويعالج المعلومات القادمة في نفس الوقت
وبذلك يُعد مفهوم الذاكرة العاملة في إطار علم النفس المعرفي
امتداداً معدلاً للمفهوم السابق للذاكرة قصيرة المدى والتي تُعد مخزن
مؤقت للذاكرة ذو وسع محدود كما صورها نموذج أتكسون
وشيفرن. (Atkinson &shiffrin ,1968)

يختلف عن مفهوم الذاكرة قصيرة المدى في جانبين:
أ- يتضمن نسق الذاكرة العاملة عدة أنساق فرعية أكثر من
مجرد وحدة واحدة كما هو الحال في نسق الذاكرة قصيرة المدى.
ب- تؤثر الذاكرة العاملة تأثير عام في المهام المعرفية الأخرى
مثل التعلم والاستدلال والفهم

أنشطة لتقوية الذاكرة

لتحسين ذاكرتك .. إليك هذه الوسائل !
مرن عضلاتك العقلية.

الطريقة الأولى لتطوير ذاكرة حادة جداً هي أن تمرري معلومات جديدة إلى دماغك بشكل مستمر. يقول دوغلاس ماسن، طبيب أعصاب، "في كل مرة نتعلم شيئاً جديداً مثل أسماء الأطفال، أو كلمة بلغة أجنبية. يتم خلق ممرات عصبية بين خلايا الدماغ، تسمح بتكوين نبضات كهربائية ذهاباً وإياباً. تشبه تركيب دوائر كهربائية جديدة لكل معلومة جديدة، لذلك قم بتمرين عقلك وتكرار المعلومة."

كن أكثر عاطفية.

تعمل الذاكرة بشكل أفضل إذا ارتبطت بمشاعر، يقول دانيال أمين، أستاذ سريري مساعد في طب الأمراض العقلية والسلوك البشري في جامعة كاليفورنيا ومؤلف كتاب **Making a Good Brain Great**. "تمنح العاطفة دماغك طريقاً بديلاً لاسترجاع الذاكرة. وهذا يوضح لماذا تنسى ماذا تريد من السوبر ماركت بينما لا تنسى محادثة عمرها عشر سنوات مع صديقك السابق. لذلك يجب ربط الأشياء بأمور تحرك مشاعرنا، مثلاً تخيلي لو أنك أسقطت علبة الكاتشاب على ثيابك في السوبر ماركت وحتماً ستتذكرين أن تشتريها، أو تخيلي عشاء على ضوء الشموع، وسمك مشوي، وستتذكرين أن تحضري الشموع والسمك وكافة البهارات اللازمة والمناديل أيضاً."

استعملي أحاسيسك.

لخلق ممرات ذاكرة متعددة، حاولي أن تربطي بين الرائحة، والطعم أو اللمس وأنت تحاولين التذكر، يقول ماسن. هكذا، إذا تعطل الاتصال بدائرة واحدة، يمكنك الاتصال بالمعلومة التي تحتاجينها من زاوية أخرى. (بالإضافة إلى ذلك، يقول العلماء، أن إعطاء دماغك عدة طرق لتذكر ذات المعلومة يحسن الذاكرة ويمنع فقدان الذاكرة مع تقدم العمر)، مثلاً هل تريد أن تتذكر عيد ميلاد احدهم؟ لنقل أنه 7 أيار. تصور فصل الربيع الرائع، وتذكر أن تقول له أنه ولد في فصل الربيع الجميل. و7 رقم مميز لان هناك سبع سموات رائعة الجمال في فصل الربيع.

قومي بعمل قوائم.

يعتقد الكثير من الناس بأن كتابة الأشياء أو استعمال الخدع لتذكر الأشياء إشارة إلى الذاكرة السيئة، لكن ذلك غير واقعي، يقول ماسن. " كلما قل التوتر والضغط كلما زادت إمكانية استرجاع الذاكرة، فالكتابة تخفف من التوتر". ويحتفظ ماسن بتقنية مميزة، يقول: "عندما يكون هناك أمر ضروري لعمله انقل خاتم الزواج من يدي اليسرى إلى اليمنى أو يمكنك نقل ساعتك، وعندها ستذكر لماذا نقلت الساعة!"

اخلقي "مواقع ذاكرة" حول البيت.

خصصي بقعة لمفاتيحك، صندوق لكل أوراق الأطفال، ملف معين لبطاقات الهدايا بحجم بطاقة الاثتان التي سهل جداً إضاعتها. أن ترتيب هذه الأمور والعدي من الأشياء الأخرى تريح دماغك من التفكير فيها وتفسح المجال للمعلومات الأكثر أهمية من البقاء في ذاكرتك.

الجسم الصحي = دماغ صحي

تقول الحكمة، إذا كان جيد لقلبك، فهو جيد لدماغك أيضاً. قد يشكل الدماغ 2 بالمائة فقط من وزن جسمك، ولكنه يستعمل 20 بالمائة من مجرى دمك. ولحماية قلبك ودماغك، تأكد من أن:

شهيق زفير.

هذا التمرين المنتظم يقوي قلبك وورثتك، ويجعل من السهولة على دماغك الحصول على الدم لمساعدة الخلايا العصبية في النمو. بالرغم من أن العلماء ليسوا متأكدين بعد لماذا تقوم هرمونات "endorphins" التي تبعث على الارتياح بشحذ الذاكرة أيضاً. وعليه فالتمرين لمدة 90 دقيقة كل أسبوع يمكن أن يبقي خلايا الدماغ تعمل بقدرة عالية.

تناولي طعام صحياً.

املئي صحنك بأطعمة تكافح الأمراض وثمار غنية بمواد تمنع التأكسد وخضار مختلفة الألوان، لمنع التأكسد أكثر)، الأمر الذي يمكن أن يحمي خلايا الدماغ من التدهور مع تقدم العمر. ومن منا لا يعرف فوائد السمك، وزيت الزيتون والأفوكادو، وجميعها مليئة بدهون صحية يمكن أن تبقي خلايا الدماغ قوية. ويضم الأكل بشكل صحي أيضاً خفض خطر الإصابة بأمراض الوزن مثل السكتة ومرض السكري، وكلاهما يؤذي الدماغ.

كافحي الإجهاد.

عندما تتهاجم هرمونات الإجهاد مثل الكريستول الدماغ، ينخفض عدد الخلايا في hippocampus (منطقة في الدماغ حيث تخزن الذاكرة) ويمنع استرجاع الذكريات من الذاكرة طويلة الأمد. ولكن ليس من الضروري أن تصبح مثلاً أعلى من الهدوء لتجنب فقدان

الذاكرة المرتبط بالإجهاد. أظهر بحث بأن الاسترخاء لمدة 15 دقيقة كل يوم ينشط الذاكرة، كذلك الاسترخاء في حمام ماء دافئ، أو جلسة تأمل. نامي مبكراً.

يحتاج الدماغ للراحة، مثل كل العضلات، ولهذا فإن السهر ومقاومة الشعور بالنعاس ومحاول إيقاظ الدماغ دون أن يجدد نشاطه كلها تسبب استنزاف للطاقة وهدر لنشاط الدماغ الذي يجب أن يركز على أمور أخرى خلال اليوم. تناولي الكافيين باعتدال.

إن شرب كوب واحد من القهوة في اليوم يعتبر أكثر من كافي للشعور بالحوية، تذكري بأن أكثر من 3 أكواب يمكن أن تسبب التوتر والعصبية وعدم القدرة على النوم، مما يسبب خسائر في خلايا الدماغ. تخلي عن العادات السيئة.

لا للتدخين، لأنه يزيد من فرص فقدانك للذاكرة. لا لشرب الكحول، لأنه يسبب تلف خلايا الدماغ. وأخيراً نصائح لذاكرة أفضل:

• إذا كنت تريدين حفظ خطاب أو قصيدة، أو نص أدبي، قومي بتجزئته على أقسام، أحفظي كل جزء خلال 15 دقيقة، أظهرت الأبحاث بأن الدماغ يحفظ أكثر بهذه الطريقة.

• يميل الناس لتذكر أول وآخر القائمة، لذلك اخلطي الأغراض التي تودين تذكرها وبديلي أماكنها على القائمة حتى تتذكري أسرع وأفضل.

• هل غالباً ما تنسين أنك أغلقت الباب أو فصلتي الكهرباء عن المكواة؟ يمكنك أن تقوليها بصوت مرتفع أثناء تأديتها. إذا لم تتذكري فعلى الأغلب ستتذكرين أنك لم تقولي شيء بصوت مرتفع هذا الصباح.

• استعملي ألعاب لتمارين الدماغ:

من النظرة الأولى، قد يبدو هذه التمرين سخيفاً—ولكن عندما تتذكرين الأمور التي نسيت عملها ستعلمين كم هي مهمة.
1. لعبة العمدان:

الآن بنظرة سريعة، دون تردد خذي ورقة وقلم، وارسمي عامودان، اكتبي أسماء زملائك في العمل في العامود الأول ولون وقطعة من ثيابهم في العامود الثاني، عند انتهاء الدوام، غطي العامود الثاني وحاوي أن تتذكرى قطعة الثياب لكل شخص. زيدي عدد القطع والألوان مع الوقت لتزيدي من فعالية ذاكرتك. أنت لا تلعبين، أنت تقومين بتشغيل خلايا جديدة في الدماغ وتوسيع رقعة ذاكرتك.
2. لعبة الذاكرة.

وزعي المواد التالية إلى ثلاثة أصناف: مطرقة، جزر، عصا الغولف، مسمار، مضرب تنس، مفك، قرنيط، حسّ، طماطم، كرة، كرة قدم، مزلاج، مستوى. ثم، دون النظر إليها، حاوي تذكر المواد في كل صنف. إذا فشلت من أول مرة، فذاكرتك سيئة -- الهدف هو تدريب الذاكرة على تقسيم مجموعة المواد الكثيرة إلى مجموعة أصغر أسهل للحفظ.

هل تريد تدريبات أخرى؟

حاول تذكر رقم رخصة القيادة، عن طريق تقسيم العدد إلى ثلاث مجموعات، مثل رقم هاتفك، ورقم الضمان الاجتماعي. كما أن هناك ألعاب أخرى تشغل الذاكرة مثل مربعات الصور التي تختفي وعليك إيجاد الصور المتشابهة

مفهوم الذاكرة و مكوناتها البنائية

لكي يتم تعلم خبرة ما لا بد من:

أولاً :- استقبال الخبرة و توجيه الانتباه إليها

ثانياً :- إعطاء معان للمثيرات البصرية و السمعية اللمسة و

هذا ما نسميه بالإدراك

ثالثاً :- استدخال المعلومات المدركة و حفظها و معالجتها و

هذا هو التذكر

إذا التذكر هو المرحلة التي يتم فيها حفظ و تخزين و برجة

المثيرات بشكل سهل استدعائها و معالجتها بسهولة ويسر

لذا فإن اضطرابات عملية الذاكرة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بكل من

عمليات الانتباه و اضطرابات عمليات الإدراك على أساس أن عمليات

الانتباه و ما تنطوي عليه من خصائص القصدية و الإرادية و الانتقائية

و عمليات الإدراك بما تنطوي عليه من تفسير هذه المدركات و تأويلها

لذا فإن أي اضطرابات تصيب أي من عمليات الانتباه أو عمليات

الإدراك أو كلاهما تؤثر بشكل مباشر على كفاءة و فاعلية عمليات

الذاكرة

تعريف الذاكرة

و يمكن تعريف الذاكرة بأنها :- نشاط عقلي معرفي يعكس

القدرة على ترميز و تخزين و تجهيز أو معالجة المعلومات المستدخلة أو

المشتقة واسترجاعها

و هناك مجموعة من المكونات البنائية للذاكرة

المكونات البنائية للذاكرة

1- الذاكرة الحاسوبية (المسجل الحاسبي) تدخل المعلومات البيئية عن طريق إحدى الحواس (السمع - البصر - الشم - اللمس - التذوق) و يؤدي المسجل الحاسبي وظيفة في غاية الأهمية بالنسبة لعمليات التجهيز و هي الاحتفاظ بالمثير حيثما يتم التعرف عليه عندما تكون الذاكرة قصيرة المدى مشغولة بأنماط من التجهيز المعالجة الإضافيتين - لا تتعدى مدة الاحتفاظ بالمثير في المسجل الحاسبي خمس ثوان بعدها ينحبو و تحل محله مثيرات أخرى بسبب التدفق السريع و المستمر للمعلومات البيئية الخارجية و المعلومات المشتقة الداخلية التي تحتاجها عمليات التجهيز و المعالجة

2- الذاكرة قصيرة المدى

تنتقل المعلومات من المسجل الحاسبي إلى الذاكرة قصيرة المدى المحدودة السعة و من الممكن أن تفقد المعلومات أو تتحلل أو تختفي خلال فترة وجيزة على أن زمن تحلل المعلومات أو فقدها أطول من الذاكرة الحاسوبية و هي تختلف من فرد لآخر و العامل المحوري الذي يقف خلف سعة الذاكرة قصيرة المدى هو قدرة الشخص على ترميز الوحدات المعرفية أو ترتيب الفقرات بحيث يمكن اختصارها و تسجيلها في عدد أصغر من الوحدات المعرفية و تتأثر سعة الذاكرة قصيرة المدى إلى جانب ذلك بعدد من العوامل و تشمل :-

- كثافة المعلومات من حيث الكم و الكيف
- تماثل فقرات المعلومات او تشابه وحداتها
- عدد الوحدات المعرفية أو الفقرات الخاضعة للتجهيز و المعالجة خلال التدفق المتتابع أو المتلاحق للأنشطة المعرفية
- الزمن المتاح أي زمن التجهيز و المعالجة

و البؤرة الرئيسة لمشكلات ذوي صعوبات التعلم تتمثل في محدودية سعة الذاكرة قصيرة المدى و التي تشكل عقبة صلبة تقف خلف معظم اضطرابات العمليات المعرفة لديهم و من ثم فالأفراد الذين لديهم اضطرابات في قدرات الذاكرة أو عملياتها مثل ذوي صعوبات التعلم يكون من المتوقع بالنسبة لهم أن يجدوا صعوبات في عدد من الأنشطة الأكاديمية و المعرفية على اختلاف أنواعها

و من هنا فإن معرفة و تشخيص و علاج اضطرابات الذاكرة لدى ذوي صعوبات التعلم يمثل أهدافا تربوية هامة تسعى إلى تحقيقها كافة الأنظمة التربوية

و من استراتيجيات تيسير الحفظ في الذاكرة قصيرة المدى

1- تنظيم المادة المراد الاحتفاظ بها و استرجاعها كالترتيب و التصنيف و الاختصارات

2- توسيط أو ربط المعلومات الجديدة بالمعلومات القائمة و الماثلة في الذاكرة و تشمل استراتيجيات التنظيم ما يلي :-

أ- تجميع فقرات المعلومات في مجموعات بحيث يمكن أن يؤدي تذكر إحداها إلى استكمال تذكر المجموعات الأخرى في السلسلة أو التصنيف

ب- العنقدة أي تنظيم الفقرات في تصنيفات تحتويها

ج - تقوية أو تنشيط الذاكرة من خلال زيادة الحساسية لتنظيم المادة المتعلمة

د- الترميز كتخيل الكلمات أو العبارات أو المفاهيم

هـ - استخدام الترابطات السابق وجودها في الذاكرة و استدخال المعلومات الجديدة فيها

- و- استخدام التلميحات عند الاسترجاع
 ر- إيجاد علاقات أو ارتباطات منطقية أو شكلية أو علاقات
 تضاد - تشابه - دمج المعلومات الجديدة و المعلومات السابقة
 ز- أو دمج أو احتواء بين المعلومات الجديدة و المعلومات
 السابقة

الذاكرة العاملة

الذاكرة العاملة هي :- مكون تجهيزي نشط ينقل أو يحول إلى
 الذاكر طويلة المدى و ينقل أو يحول منها و تقاس فاعلية الذاكرة العاملة
 من خلال قدرتها على حمل كمية صغيرة من المعلومات حيثما يتم تجهيز و
 معالجة معلومات أخرى إضافية لتتكامل مع الأولى مكونة ما تقتضيه
 متطلبات الموقف

بينما تركز الذاكرة قصيرة المدى على تخزين المعلومات ولذا فهي
 تمثل نظاما غير نشط أو نظاما تأثيريا - يقع على التأثير - و على ذلك
 فالذاكرة قصيرة المدى هي مكون ذو سعة محدودة لتجميع و حمل
 المعلومات التي تتطلب الاستجابة اللحظية أو الآنية و التي تستوعب
 المعلومات الضرورية التي يستقبلها الفرد أثناء الحديث و القراءة و
 يمكن للذاكر قصيرة المدى الاحتفاظ بالمعلومات شرط التسميع و
 التكرار الأهمية الآتي تعكسها المثيرات

أما الذاكرة العاملة فتهم بتفسير و تكامل و ترابط لمعلومات
 الحالية مع المعلومات السابق تخزينها أو الاحتفاظ بها ويؤكد العديد من
 الباحثين على أن الذاكرة العامل مهمة للأنشطة المعرفية ذات المستوى
 الأعلى مثل الفهم القرائي و الاستدلال الرياضي و التفكير الناقد و
 اشتقاق المعاني و غيرها

الذاكرة طويلة المدى

تمثل الذاكر طويلة لدى مخزنا دائما للمعلومات ذو سعة غير محدودة و تتأثر كمية المعلومات المنقولة إلى الذاكرة طويلة المدى و نوع هذه المعلومات بعمليات الضبط أو التحكم - و تتحدد الكيفية التي تخزن بها المعلومات في الذاكرة طويلة المدى بمدى استخدام أدوات الربط و الترابطات و خطط تنظيم العمل و المعلومات التي تخزن في الذاكرة طويلة المدى هي بالدرجة الأولى معلومات ذات معنى و يحدث النسيان نتيجة لتحلل الفقرات أو للتداخل بينهما مما يؤدي إلى فقد المعلومات و بعض المعلومات تتحول صورتها عن طريق التنظيم و إعادة التنظيم و الصياغة أو نتيجة عمليات الدمج أو المعالجة أو الحذف أو التعديل أو التوليف و يؤثر كم و محتوى الذاكرة طويلة المدى و الخصائص الكيفية لهذا المحتوى على كفاءة تجهيز و معالج المعلومات من حيث السرعة و الدقة و لفاعلية

مهارات تنشيط الذاكرة

يمكن تعريف الذاكرة بأنها مهارة ومنظومة لمعالجة المعلومات، وتتكون من ثلاث وظائف أساسية وهي:

1- وظيفة حسية ناقلة تستقبل معلومات من الأعضاء الحسية (الحواس) وتحتفظ بها (لمدة لا تزيد عن خمس ثوان)، لذا لا بد من نقلها إلى مستودع آخر.

2- الذاكرة قصيرة المدى تستقبل المعلومات من الحس الناقل حتى تحدث عملية ذهنية واعية، وفي هذه الذاكرة يتم معالجة المعلومات فإما أنها تحذف من الذاكرة القصيرة الأجل أو أنها ترسل إلى الذاكرة طويلة المدى، وعادة عندما لا يتم نقل المعلومات إلى الذاكرة طويلة الأجل خلال خمس عشرة ثانية فإن المعلومات تنسى.

3- الذاكرة طويلة المدى؛ وهي الذاكرة التي يتم تخزين المعلومات فيها على المدى البعيد. لذا لا بد من تنمية وتطوير هذه الذاكرة وتدريبها على تخزين واسترجاع المعلومات بشكل سريع وقوي، وهذا ما سوف نتناوله في هذا الكتاب -فتابع معنا- وظائف الذاكرة السابقة تعمل بشكل مستمر لمعالجة المعلومات التي نستقبلها بشكل سريع، ثم تعمل على الحذف أو التخزين، ومن ثم الاسترجاع في الوقت المناسب.

*مبادئ عامة لتنمية الذاكرة/

1- الاهتمام/ يساعدك الاهتمام على تخزين المعلومات ما دمت

مهتماً بها.

- 2- الانتقاء / انتقاء المعلومات أكثر أهمية والرئيسة يجعل الذاكرة حاضرة باستمرار.
- 3- الانتباه / زيادة التركيز والانتباه وعدم التشتت يزيد من قوة الذاكرة.
- 4- الفهم / يعتبر الفهم والاستيعاب عاملاً أساسياً في قوة الذاكرة.
- 5- عقد النية على التذكر / الرغبة والنية على التذكر تستحث الذاكرة.
- 6- الثقة والتغير الذهني الإيجابي / يجب أن يكون لديك ثقة في قوة ذاكرتك وبقدرتك على تذكر الأشياء.
- 7- التأثير في الذات / التأثير الإيجابي على الذات يزيد من قوة الذاكرة والعكس عندما يكون التأثير سلبياً.
- 8- الارتباط / ربط الأشياء مع بعضها وتكوين خرائط ذهنية لها يزيد من قوة الذاكرة.
- 9- خلفية التجربة / المعرفة الجيدة عن الأمور والاطلاع عليها يزيد من قوة الذاكرة.
- 10- التنظيم والتبويب / عندما يكون تخزين المعلومات منظماً سوف يزيد من فرصة تذكرها بشكل سريع.
- 11- ممارسة أساليب حديثة لتعلم تنمية القدرة على التذكر / كلما زاد تمرين ذاكرتك زاد تطورها ونموها، لذا خصص وقتاً لتدريب ذاكرتك يومياً على الوسائل التي سوف ترد في ثنايا هذا الكتاب حتى تمتلك ذاكرة جبارة.

*العقل البشري وقدرته الكامنة:

يمتلك العقل البشري خصائص ومميزات هائلة وقوة عظيمة على التخزين والتذكر والربط والتحليل...، يقول وليام جيمس "إننا نستخدم أقل من 10٪ من قوانا العقلية" كيف لو استطعنا أن نستخدم 20٪ من طاقة عقولنا؛ فكيف سوف تكون حياتنا؟.

نظم الذاكرة

الوظائف الرئيسة للذاكرة:

1- قوة الملاحظة : التركيز:

من أهم المراحل في الذاكرة هي الملاحظة والتركيز على الأمور مما يزيد من تذكر هذه الأمور مستقبلاً. إن تطوير القدرة على التركيز يساوي تطوير القدرة على التذكر.

2-التصور/ التخيل:

وهو قدرة العقل على تصور حدث ما، وهذا التخيل يخضع لعدة عوامل؛ منها العاطفة والمعتقد والخبرات السابقة وخلافه، ولا يشترط أن يتشابه اثنان في تخيل شيء واحد بل ربما يكونا مختلفين للعوامل المذكورة سابقاً.

*هل ذاكرتك بصرية أم سمعية؟

بعض الناس يبدو أنهم يتذكرون ما يرون، بينما البعض يتذكرون بشكل أفضل عندما يسمعون، ولقد أثبتت الدراسات أن استخدام الذاكرة البصرية التي تعتمد على رؤية الأشياء والذاكرة السمعية التي تعتمد على سماع الأشياء معاً له مميزات أفضل خصوصاً في تعلم الأسماء واللغات أو المصطلحات.

3-ترابط الذاكرة:

إن ترابط الذكريات والتخيل يعملان معاً، فإذا أخذت معلومة وقمت بربطها بشيء تعرفه فعلاً إما موجود في عقلك أو تخيلته، فإنه يكون من السهل أن تتذكر تلك المعلومة الجديدة، علماً أن عملية الربط تكون في عقلنا الباطن بدون أن نشعر أو نتحكم فيها.

4-الإبدال:

استخدام الكلمات البديلة والقريبة من المعنى هي إحدى الطرق التي تساعد على تذكر الكلمات الصعبة بسهولة، إن استخدام الكلمات أو العبارات البديلة يقرب المعاني من الكلمة المراد تخزينها؛ فإذا ما نسيتهَا تذكرت الكلمة البديلة.

5-التبويب والتصنيف:

هو وضع الأشياء المتشابهة في مجموعة واحدة. إن هذه الطريقة تساعد في تخزين الأشياء بشكل مرتب بناء على التشابه بينها في عدة مجموعات، ومن ثم يسهل عملية استرجاعها عند الحاجة إليها.

6-إيجاد روابط بين الأشياء:

إن ربط فكرة بأخرى هي الأساس في منظومة إيجاد روابط بين الأشياء. تلخص هذه العملية بربط عنصر بآخر مع استخدام الخيال في الربط لتكوين ارتباطات إدراكية تساعد على التذكر.

7-مثبتات الذاكرة:

وتسمى أيضاً مشابك الذاكرة، وهذه الطريقة أكثر الطرق فاعلية لترابط الذكريات المستقرة في ذهن الإنسان والمعلومات الجديدة، إن ربط المعلومات الجديدة بذكرات سابقة في الذهن بشكل منظم يجعل أيضاً تخزينها في الذهن بشكل منظم، هذا يعني أنك سوف تكون قادراً على استرجاع أي معلومة من ذهنك بشرط أن تخزن بشكل منظم.

تذكر الأسماء والأعداد

يواجه العديد من الناس صعوبة في تذكر أسماء الآخرين أو ربما أعداد أو أرقام معينة، وتبدأ هذه الصعوبة من تفكيرهم واعتقادهم السلبي حول قدراتهم الذهنية في هذا التذكر، وقد تكون هناك أسباب أخرى تغذي هذه الصعوبة وهي:

1- عدم الاهتمام بالأشخاص أثناء مقابلتهم أو حفظ أسمائهم أو ربما أرقام هواتفهم، فإن لم تهتم بالشيء نسيت.

2- الانشغال أو التشاغل بأمر آخرى وقت التعارف، كأن تصافح شخصاً وأنت تفكر في أمر آخر، وبالتالي تخفق في قضية تخزين الاسم ومن ثم لا تذكره.

3- موقفك تجاه الشخص واعتقادك أنك لن تقابله مرة أخرى، وبالتالي سوف تقنع نفسك بعدم أهمية حفظ اسمه، لذا غالباً سوف تناديه أثناء المقابلة بعزيزي يا صديقي.

4- عندما يتمم الشخص المقابل باسمه وتكون غير قادر على سماع اسمه بشكل واضح، وفي نفس الوقت تشعر بحرج من طلب إعادة اسمه مرة أخرى. لذا اطلب إعادة الاسم لأنه يعني الاهتمام بالشخص المقابل.

5- الأسماء التي تكون من لغات أخرى قد تمثل مشكلة أثناء تذكرها، لذا اربطها بأسماء وأشياء تستطيع من خلال هذه الروابط أن تتذكر الأسماء.

*الانطباعات الأولية:

عندما تقابل شخصاً ما لأول مرة فإنك تكوّن انطباعاً أولياً سواء كان سلبياً أو إيجابياً، وهذا يؤثر في رغبتك في تذكر اسم هذا الشخص من عدمه؟ لذا اجعل انطباعاتك الأولية معينة لك في تذكر الأسماء.

*** التركيز على وجه الشخص:**

عليك أن تنظر مباشرة إلى وجه الشخص المقابل الذي تقابله أول مرة، بمعنى يجب أن يكون بينكما تواصل بصري يحصل من خلاله الاهتمام بالشخص المقابل، مع عدم إطالة النظر بشكل يخرج عن حدود الأدب.

*** الملاحظة باهتمام:**

لاحظ الشخص المقابل وطبيعة حديثه وابتسامته أو الملامح الشخصية وحرركاته، وأثناء حديثك معه ناده باسمه، وكرره أكثر من مرة، واربط اسمه بما تلاحظه على الشخص المقابل.

*** الخطوات السبع لتذكر الأسماء:**

- 1- الحفاظ على بنية ذهنية موجبة.
- 2- اهتم بتذكر اسم كل شخص.
- 3- استمع بانتباه، واطلب إعادة الاسم عند عدم التأكد منه.
- 4- اربط بين الاسم وأحد الأشياء المعروفة لديك.
- 5- استخدم عملية الإبدال بربط الاسم بأشياء مألوفة لديك.
- 6- اربط بين الصورة المألوفة والشخص في ذاكرتك.
- 7- كرر الاسم وبديله لزيادة ثقتك بنفسك بالتذكر.

*** تذكر الأرقام:**

وتكون بطريقتين وهما:

1- جمع أجزاء الرقم نفسه فمثلاً الرقم 1348 يمكن تذكره على

النحو التالي $8=4+3+1$.

- 2- ربط الرقم بشيء مهم في حياتك.
- 3- تحويل الأعداد إلى حروف، حيث يرمز لكل عدد حرف [من 0 إلى 9] فمثلاً الرقم 1713 يمكن ترجمتها إلى حروف بكلمة مدحت وهكذا.
- وعموماً هذه الطرق وغيرها تحتاج إلى ممارسة عملية مستمرة ولياقة ذهنية متجددة حتى تنشط الذاكرة، ومن خلال ذلك تمتلك ذاكرة قوية.

تمارين للدماغ وتحسين الذاكرة

إذا كنتم تشكون من ضعف الذاكرة أو أن ذاكرتكم لم تعد كالسابق، أليوم بالإمكان حل هذه المشكلة. فقد أفادت دراسة أمريكية انه بإمكان الإنسان السيطرة على الذاكرة وجعلها أكثر حدة وذلك في أي مرحلة من مراحل العمر.

أما أهم التمارين فهي كما يلي:

التركيز: الاهتمام والاستماع للتفاصيل والتركيز في دقائق الأمور يساعدكم في التذكر.

التكرار: كلما أردتم تذكر شيء قوموا بتكراره في داخلكم، هذا الأمر يجعل ما تريدون تذكره ينطبع في ذاكرتكم وتصبح عملية تذكره أسهل.

الكتابة: كلما كتبتم أكثر كلما كان تذكركم للمعلومات أسرع وأسهل.

الألعاب الذهنية: مثل حل الكلمات المتقاطعة وغيرها من الألعاب تحفز الدماغ.

تعلم أشياء جديدة: حاولوا ممارسة هوايات جديدة فتعلم أي شيء جديد يحفز من قدرة الدماغ ليعطي المزيد، حاولوا مثلاً تعلم لغة جديدة فهذه الطريقة سترفع من قدرات الدماغ وتنشط الذاكرة.

اتبعوا نظاماً معيناً: حاولوا دائماً الاحتفاظ بروتيناً إلى جانبكم وقوموا بتفقدتها باستمرار، وبعيكم بالتاريخ ومسير الأيام ينشط من قدرة دماغك على التذكر وعلى التعامل مع الأرقام.

تناولوا الأطعمة المغذية للذاكرة: هناك العديد من المأكولات
المنشطة للذاكرة مثل الفواكه والخضراوات بالإضافة إلى الحبوب.
ممارسة التمارين الرياضية: ممارسة التمارين الرياضية بشكل
يومي يرفع من نسبة الأكسجين في الدم مما يعني وصول كمية أكبر من
الأكسجين إلى الدماغ.

أغذية تساعد على تقوية الذاكرة

هناك بعض الأغذية قد تساعد علي تقوية الذاكرة ومنها أسماك التونة والسالمون ، والتي يجب تناولها من 2-3 مرات أسبوعياً لإحتوائها علي "أوميغا 3" التي تمتص الدهون التي ترسب في الأوعية التي تغذي المخ.

والخضراوات والفاكهة التي تساعد علي التخلص من المواد المؤكسدة الضارة بخلايا المخ، والتي تحتوي علي فيتامينات "أ. ج، ب"، كما في البروكلي والسبانخ والفلفل الأحمر وفي الفاكهة التوت والفراولة والكريز والبرقوق.

والمكسرات بكميات مناسبة كاللوز وعين الجمل والتي تتكون من دهون أحادية التشبع وتساعد علي التخلص من المواد المؤكسدة الضارة بخلايا المخ، كما أنها تعطي شعوراً بالإمتلاء والشبع. أما عن الأطعمة التي يجب تجنبها أو الإقلال منها فهي: الأطعمة التي تحتوي علي الدهون المشبعة كاللحوم الحمراء ومنتجات الألبان كاملة الدسم، والمقلبات والسكريات والعجائن

التمارين العقلية:

إن أحد وسائل إشغال العقل .. هي تمرينه بنفس الطريقة التي يمرن بها الإنسان جسمه في النادي الرياضي.

إن خير طريقة لتدريب الذاكرة هي إيجاد إحدى الذكريات ثم تقويتها وذلك بجعل الذكرى مرتبطة بجميع حواس الجسم. مثلاً اسمه في ما بعد إذا لم تذكر تفكيرك فقط على هيئة ذلك الشخص .. بل تعتمد

إلى تكرار النطق باسمه بصوت عال.. وتسجيل المشاعر التي اعترتك أثناء مصافحته.. وتذكر نبرة صوته..

وفي تحليل صحفي نُشر مؤخراً تبين أن الأشخاص الذين يقرؤون بانتظام.. أو يشغلون أدمغتهم حتى بأنشطة زهيدة ولو كانت حل الكلمات المتقاطعة أو التسلية بلعب الورق أو الشطرنج أو زيارة المتاحف هم أقل من سواهم احتمالاً بأن يصابوا بانحدار ذهني..
* الشدة والإرهاق العاطفي :

- أوضحت نتائج الدراسات الآثار السلبية للشدة على الدماغ وتأثيرها على الذاكرة.

فعند تعرض الأحياء للإرهاق العاطفي والشدة تبين وجود مستويات عليا من هرمون الكورتيزول "الذي تفرزه الغدتان الكظريتان" الذي أثر تأثير سيئ على أداء الفرد..

- كما تبين من الصور المأخوذة بجهاز الرنين المغناطيسي لأدمغتهم أن الأشخاص الذين يرتفع مستوى الكورتيزول لديهم.. يفقد الحصين في أدمغتهم من الخلايا الدماغية ما يفوق خسارة الأشخاص من ذوي التجمعات الأدنى من الكورتيزول.
- كما أوضحت النتائج..

أن وقوع الإنسان تحت وطأة الشدة والضغط.. وارتفاع مستوى الكورتيزول والهرمونات القشرانية السكرية.. تتلف الخلايا العصبية في منطقة الحصين بالدماغ. وتلف هذه الخلايا بدوره يؤدي إلى تحريض الجسم على إنتاج المزيد من القشرانية السكرية و هلم جرا مما يسبب المزيد من التلف للحصين.

* الرياضة ثم الرياضة :

أن الرياضة يمكن أن يكون لها تأثير على خلايا الدماغ كما إنها تنمى المزيد من عصبونات الدماغ بالقياس إلى الخمول .. يقول د. سنودون.. إن ممارسة الرياضة هي من الأمور الهامة بالنسبة للعديد من الأمراض المزمنة بما في ذلك الآفات الدماغية.. فإذا طلب منك أن تختارين " حل الكلمات المتقاطعة " وبين مزاولة الرياضة فاختر الثانية.

فالرياضة تنشط الدورة الدموية بما في ذلك تدفق الدم إلى الدماغ الذي يستهلك 25% من مجموع كمية الأكسجين التي تدخل إلى الرئتين ..

كما أن الرياضة ترفع من سوية المواد الكيميائية المغذية للدماغ وتعمل على تقليل شعور الشخص بالشدة والضغط العاطفي وهو ما يلحق الضرر بدماغ الإنسان ..

كذلك فإن الرياضة تعمل على تخفيف الاكتئاب الذي يعمل على تبطؤ التفكير وقد يكون استهلاً للإصابة بداء الزايمر " الخرف " ويوصي د/ سنودون بممارسة الرياضة الروحية ومثيلاًتها من طرق الاسترخاء مثل اليوغا والامتناع عن التدخين وعن تعاطي الكحول.

* ارتفاع ضغط الدم:

أظهرت الدراسات أن استمرار ارتفاع ضغط الدم كما يعتقد يؤدي إلى تلف الأوعية الدموية الصغرى بالدماغ مما قد يكون له تأثير على الوظيفة الإدراكية.

* الكوليسترول أيضاً له دور ..

تحدثت دراسات عدة عن وجود ارتباط بين ارتفاع مستوى الكوليسترول بالدم والخلل الدماغى وزيادة الكوليسترول من العوامل المؤدية للإصابة بخرف الشيخوخة..

* ألفة الناس (التفاعل الاجتماعى):

أكدت الدراسات أن التفاعل الاجتماعى المتبادل بين الأفراد يساعد على تقوية الدماغ..

* التذكر فى الرشد والشيخوخة: - إن الذاكرة تضعف تدريجياً مع مرور الزمن وتقدم العمر.. مما يعرض المرء إلى بقاء عملية التذكر أو الاستدعاء.. وقد ثبت بأن الخبرات والمعلومات التى يتذكرها الإنسان بعد فترة من الزمن لا تبقى على حالها كما كانت عليه فى السابق بل تتعرض إلى التشويه أو ضياع التفاصيل وقد تتعرض إلى عمليات الحذف والإضافة..

- منذ حوالي عشر سنوات كان باحثوا الدماغ يعزون ضعف الذاكرة الناجمة عن الشيخوخة إلى تموت بعض خلايا الدماغ.. أما اليوم فأن الدراسات الجديدة توحي بأن الفقد الرئيسى لخلايا الدماغ بفعل التقدم فى السن ربما كان يحدث فى مناطق بالدماغ منتجة للمواد الكيمائية التى تعمل على تسهيل التخاطب والتنسيق بين مختلف المناطق الدماغية..

وهذه المواد الكيمائية إلى تمكن الإنسان من الربط بين صور الحديقة ورائحة الحشيش المحصود حديثاً..

* أهم ما يؤثر فى عملية التذكر عندما يزداد العمر الزمنى حتى يصل إلى الشيخوخة..

هو قوة الدافع.. ومستوى التعليم.. وموالاته التدريب

فالفرد يتذكر ما تعلم بدافع محدد يدعو به إلى التذكر لكن هذا الدافع يضعف في المراحل الأخيرة والنهائية من الحياة ويشعر الفرد بالنهاية فتقل حدة الدافع.. وبالتالي يضعف مستوى التذكر..

أساليب مهمة وفاعلة تساعد على التذكر وتعزز عمل الذاكرة:
أولاً: الأسلوب النفسي:-

الثقة بالنفس والتخلص من مشاعر الإحباط وخيبة الأمل والاستفادة القصوى من الذاكرة هذه الهبة الربانية الرائعة..
ثانياً: الأسلوب المعرفي:-

استعمال المفاهيم والأساليب العقلية التالية:
1- تنظيم المعلومات وتصنيفها في مجموعات أو نماذج أو

رسوم... الخ

2- افتراض تعلم الموضوعات بهدف تعليمها.. فالذي يرغب في شرح موضوع ما تعليمه للآخرين لا بد أن يفهمه أولاً..

3- استيعاب المعلومات على مراحل وفترات زمنية متتالية..

4- استرجاع المعلومات بين فترة وأخرى..

5- استعمال قانون الربط..

ثالثاً: الأسلوب الإجرائي:-

استعمال وسائل التذكير المتنوعة في المنزل والمكتب والسيارة

مثل المفكرات أو الأوراق اللاصقة أو وضع الأشياء في أماكن معينة..

الذاكرة الخاصة

أعرب شرلوك هولمز لصديقة المخلص الدكتور واطسون عن مبادئ أسلوبه. ففي حين كان واطسون يعرض عليه نظريات كوبرنيك، كان هولمز، على الرغم من اهتمامه بالمسألة، يبذل جهداً لنسيان كل شيء..

وسأله واطسبون مذهولاً عن الدافع لهذا، فسمعه يقول: "أرى أن دماغ الإنسان كسقيفة صغيرة فارغة يفرشها كل منا حسب ذوقه.. فالحمقى يجمعون فيها ركاماً كاملاً من أشياء لا فائدة منها، بحيث لا يدعون مكاناً لوضع المعارف التي تفيدهم، أو أنهم يكدسون فيها الكثير من الأشياء الأخرى التي لا يمكنهم أن يضعوا يدهم عليها ويجدوها يوم يحتاجون إليها.

أما العقلاء.. فعلى العكس هم حريصون على أن يختاروا بذكاء شديد أثاث سقيفتهم فهم لا يريدون أن يروا فيها سوى ما سيستخدمونه فيما بعد لكنهم يحتاجون إلى أن يقتنوا منه مجموعة متنوعة كاملة جداً، يقومون بترتيبها أحسن ترتيب.. ومن الخطأ التصور أن مخزون الغلال الصغير هذا ذو جدران قبالة للتمدد..

فمن المهم كثيراً إذاً ألا تدع المعارف غير المجدية تستبعد المعارف التي نحتاجها

تمارين لتقوية الذاكرة

تمارين لتقوية الذاكرة و الحفظ السريع

تطوير الذات هو مجال كبير جداً يضم تحته العديد من الفروع ،
و في ناس تخصصهم هو الذاكرة و كيفية زيادة الروابط العصبية و التي
تساعد على الحفظ السريع و تقوي لنا الذاكرة ..

تمارين زيادة الروابط :

التمرين الأول : الكتابة باليد المغايرة (تغيير اليد التي تكتب

بها)

هذا التمرين سهل وبسيط يحتاج منك أن تغير اليد التي تكتب
بها بمعنى لو كنت تكتب باليسرى ... فاكتب باليمنى والعكس ، وهذا
التمرين ليس للاستمرار وإنما لتكثيف الروابط العصبية .
من أحب الاستمرار - وخاصة من أراد تحويل الكتابة لليد
اليمنى - فلا مانع .

في البداية ستذكر خطك في الصف الأول الابتدائي !!!
اضحك (اضحكي) قليلاً واستمر بالتدريب
فائدته :

عمل روابط جديدة (للخلايا العصبية) وهذه الروابط لزيادة
الذكاء وسرعة البديهة

المطلوب :

كتابة اسمك الرباعي في اليوم عشر مرات ، لمدة 3 أيام ثم
كتابة عبارات من 30 كلمة - أيا كانت - في اليوم الواحد
التمرين الثاني : الكتابة بنفس اليد (ولكن بالعكس)

وهذا التمرين أن تكتب اسمك ولكن من اليسار لليمين ،
وبطريقة معكوسة ويمكنك أن تكتب بالمقلوب في البداية ستصدم
بالطريقة التي تكتب بها ولكن كن إيجابياً واصل التمرين.
التمرين الثالث :

تحديد نجمة ورسمها ولكن بالنظر للمرأة ارسم نجمة - أي
شكل كان - ثم ضع مرآة مقابل الرسمة ابدأ بتحجير النجمة - ولكن
بالنظر للقلم بالمرآة في البداية لن تتحكم بطريق القلم وستذهب
باتجاهات متعاكسة وذلك لعدم وجود ترابطات عصبية وهذا التمرين
يقوم بعمل روابط عصبية معاكسة - تفكير بالمقلوب - لا تتواجد إلا
بتمرين المرأة

كن متفائلاً ..

التمرين الرابع :

القراءة بطريقة غير مألوفة أن تقرأ مثلاً كتاباً وتمسك به
بالمقلوب في البداية ستعثر في القراءة ، ولكن استمر واستمتع بالتمرين

نصائح لذاكرة قوية

نعم الامتحانات على الابواب والبعض يطلب ويبحث عن الوسائل التي تساعده على التغلب على النسيان وتقوية الذاكرة ، يمكن ان ادرج بعض التوصيات التي تساعد على ذلك كما ياتي :

اولا - ممارسة تمارين التنفس قبل البدء بالقراءة او الدراسة كما ياتي :

يلعب التنفس بأخذ الشهيق المطلوب والمملوء بالأوكسجين وطرحه دورًا كبيرًا في التخلص من التوتر والقلق ، اليك التمارين :

أ - يساعد الأوكسجين الجسم على حرق جلوكوز خلايا الجسم المختلفة والذي يؤدي إلى نشاطها وحيويتها.

ب - يوفر لخلايا الجسم حاجتها من الأوكسجين بشكل عام.

ج - يساعد على تنشيط الجهاز العصبي وذلك بتنشيط النواقل العصبية والإشارات الكهربائية التي تحصل بين الخلايا العصبية عند استلامها المثيرات المختلفة والرد عليها.

د - يساعد على شحذ الذاكرة وتقويتها.

هـ - يساعد على الاستيعاب لما يرى الفرد ويسمع ويقرأ.

و - يقوي لدى الفرد قابلية الانتباه لما يدور حوله.

ز - يساعده على حضور البديهة.

ح - يؤدي إلى تقوية القلب والكبد والدماغ وكذلك الجهاز التناسلي... إلخ من أجهزة الجسم.

ط - يساعد الفرد على التفكير الصحيح واتخاذ القرارات السليمة.

ي - يساعد على تقوية الذكاء، وهذا ما أشارت إليه بعض الأبحاث والدراسات.

والآن كيف تمارس رياضة التنفس؟ يمكنك ايها القاريء اتباع ما يأتي :

1 - التأكد من نظافة الهواء الذي تستنشقه بحيث يكون مملوءًا بالأكسجين.

2 - التأكد من الملابس التي ترتديها بحيث تكون خالية من الأحزمة أو المشدات التي تعيق دخول الهواء إلى الرئتين.

3 - التأكد من نظافة الأنف.

4 - أخذ نفسا عميقا أو ما نطلق عليه بالشهيق والاحتفاظ به لفترة ثم طرحه من الفم بطريقة النفخ، وتكرار هذه العملية حسب ما تجده مريحًا لك.

5 - أخذ الشهيق من فتحة واحدة من الأنف بعد غلق الأخرى والتناوب بينهما وطرح الزفير من الفم أيضًا مع تكرار هذه العملية عدة مرات.

6 - التنفس بما يشبه اللهاث أو حالة الرياضي الذي يركض كلما وجد نفسه بحاجة لذلك.

7 - ممارسة طريقة التنفس إن كنت جالسًا أو واقفًا أو ماشيًا.

ثانيا : عمل ارتباطات بين ما تقرا من نقاط مهمة وبين احداث مرت في حياتك وتذكرها دائما ، اضافة الى ربطها باصابع اليد والقدم او اقسام الجسم .

ثالثا : التركيز على النقاط المهمة في الموضوع وكتابتها في ملخص سهل عليك حمله والاطلاع عليه بين فترة واخرى .
 رابعا : التخلص من المشتتات التي تحيط بك والتي تشعر بانها تؤثر على تركيزك كالاصوات او رائحة الطعام وغيرها .

خامسا : اخذ ساعات كافية من النوم .
 سادسا : نظافة الجسم الذي يؤدي الى نشاطه بشكل عام .
 سابعا : التوسع في المعلومات التي تساعد على السلاسة في طرح الاجابات على الاسئلة .
 ثامنا : تجنب اهمال المواد الدراسية وتركها تتراكم بحيث تؤدي الى القلق والتوتر الذي يدمر الذاكرة .
 تاسعا : عمل خارطة ذهنية في المواد التي تقرأها والتركيز على تلك الخارطة .

عاشرا : ترديد النقاط المهمة مع النفس وبصوت عالي وهذا يجعل حاسة السمع والبصر يساعدان في تركيز الموضوع في الذاكرة
 احدى عشر : اخذ استراحة محددة بين قراءة وقراءة وخلالها ممارسة تمارين الاسترخاء او شرب عصيرا او تناول بعض الطعام .
 اثنى عشر : تجنب شرب المنبهات مثل الشاي والقهوة وشرب الكولولا او البيبسي التي اثبت انها تحرب الذاكرة .
 ثلاثة عشر : تناول الموز والمكسرات والتفاح وذلك لتقوية الذاكرة بعيدا عن الاكثار منها لانها تاتي بنتائج عكسية .
 اربعة عشر : ممارسة رياضة المشي على الاقل لنصف ساعة يوميا .

خمسة عشر : قراءة الايات القصيرة من القرآن الكريم والدعاء
بالهمة والنشاط والنجاح ، لان الدعاء بالنجاح بدون العمل لا يؤدي
الى النتيجة لان الله سبحانه وتعالى يحب المجتهد والنشط .

الذاكرة القوية من وسائل الإبداع (تمارين لتقوية الذاكرة)

اهتمي بتطوير ذاكرتك

الذاكرة كالعضلة إذا مرنتها واهتممت بها تكونت لديك ذاكرة قوية ، وإذا أهملتها أصبحت ذاكرتك عادية أو ضعيفة تخونك في كثير من المواقف والإحداث.

أن الذاكرة القوية وسيلة من وسائل الإبداع الشخصي ، لأنه من الصعب أن تكوني إنسانة مبدعة وخلاقة بذاكرة ضعيفة وقد اعد خبراء العلاقات الإنسانية أكثر من مائة تدريب غير نمطي مبتكر يمكن من خلاله تقوية الذاكرة وتأهيلها للإبداع الفكري.

إليك بعض التدريبات التي تساعدك على تقوية ذاكرتك وتؤهلك لأن تكوني مبدعة .

التدريب الاول:

حاولي أن تتذكري تفاصيل ما يحدث في يومك من مواقف وأحداث، كما لو كنت تستعرض أحد الأفلام التي تشاهدها ، ويمكنك ممارسة هذا التمرين قبل النوم مباشرة وأنت في حالة استرخاء تسبق النوم بعشر دقائق .

احرصي على القيام بممارسة هذا التمرين كل ليلة بتواصل ودون انقطاع على مدى شهر كامل، وبعدها ستحصلي على نتائج ستدهشك أنت أولاً ومن حولك ثانياً .

يبدأ هذا التمرين عندما تدخلين فراشك، وعليك أن تجلسي واضعة وسادة خلف ظهرك ، كما يمكنك أن تمارسي التدريب وأنت مستلقية على فراشك و احذري أن يغلبك النعاس وتنامي .
استرخي ، وتنفسي بهدوء ، خذي نفساً عميقاً ثم أخرجيه بهدوء تام (شهيق وزفير) ، ثم ابدأي بعملية التذكر ...

تذكري جميع التفاصيل الخاصة بيومك ، ثم اعيدي استرجاع ما حدث بالتفصيل مرة أخرى ولكن هذه المرة عند استيقاظك صباحاً. وقبل أن تغادري منزلك وأنت متجه إلى عملك تذكري هل نسيت أن تقولي شيئاً أو تفعلي شيئاً حتى ولو كان بسيطاً .

التدريب الثاني :

إذا كان التدريب السابق يجعلك تتذكري الأشياء خلال يومك، فهذا التدريب يجعلك تحتزني الأحداث أو الأشياء التي تشاهدها أو تفعلها أو تمر بك لحظة وقوعها ، وهذا الأمر يجعلك في حالة أكثر وعياً وانتباهاً لما تفعلي دائماً في كل الأوقات .

يتطلب منك هذا التمرين التركيز في كل شيء تفعله والانتباه لكل شيء حولك وان تحتزني الأفكار والأحداث في ذاكرتك بانتباه وتركيز .

التدريب الثالث :

قد يستغرق منك هذا التدريب وقتاً طويلاً ، ويمكنك القيام به مرة واحدة فقط في الأسبوع .

خصصي نصف ساعة فقط للقيام بهذا التدريب ، وليكن ذلك وقت راحتك واسترخائك واکتبي قائمة بأسماء جميع الأشخاص الذين تعرفيهم في الوقت الحالي وخاصة أولئك الذين تعرفت عليهم هذا العام بدءاً من أقرب الأصدقاء إليك وحتى أولئك الذين تعرفهم معرفة شخصية .

قسمي قائمتك إلى عدة أقسام مثل أسماء زملاء الدراسة الابتدائية - أسماء زملاء الدراسة في المرحلة الثانوية - أسماء زملاء الجامعة - أسماء زملاء العمل الخ .

حاولي أن تتذكري كل شيء عن هؤلاء الأشخاص ، حاولي أن تتذكري مشاعرهم ومعارفهم واتجاهاتهم ، ومشاركتك تجاههم ، حاولي أن تتذكري المواقف التي حدثت بينك وبينهم .

اعيدي تلك العملية عملية التذكر كل أسبوع مع إضافة المزيد والمزيد من المعلومات ، مع مراجعة الأشخاص الذين تم تذكرهم سابقاً .

التدريب الرابع :

هذا التدريب يجعلك قادرة على تذكر الأشياء بمجرد إن تغمضي عينيك .

ويمكن أن تبدأيه فوراً انظري إلى اقرب شيء يمكن أن تريه أمامك بوضوح الآن ، وركزي نظرك إليه ثم أغمضي عينيك وخلال عدة ثوان حاولي إن تتذكري ذلك الشيء بتفاصيله الدقيقة وأنت مغمضة العينين .

ثم افتحي عينيك بعد ذلك وقارني بين ما رأيته وأنت مغمضة العينين والواقع ، فإذا وجدت اختلافا .. اعيدي هذا التدريب عدة مرات كل ساعة حتى تتعودي تماماً على أن تتذكري كل شيء يمكن أن تريه .

الغذاء والذاكرة والمزاج

هناك بعض الأطعمة والمكملات الغذائية التي من شأنها ان تساعدنا على التمتع والاحتفاظ بذاكرة جيدة والحفاظ عليها بل وشحنها وتنشيطها او عكس ذلك ، وفيما يلي اهم هذه الاطعمة والمكملات الغذائية وبعض النشاطات التي تساعد على ذلك ولمعرفة ذلك لا بد من العلم ولو القليل عن ماهية الموصلات العصبية ودورها في الذاكرة والنسيان والاجتهاد والغباء .

الموصلات العصبية:

عبارة عن عناصر كيميائية تسمح لخلايا المخ بارسال الرسائل واستقبالها ومن اهم هذه الموصلات العصبية التي يصنعها الجسم اصلا وتؤثر في مزاجه وذاكرته

1- الدوبامين والنور ابنفرين ينتجان عن الحامض الاميني التايروزين وهي هرمونات ينتج عنها الادرينالين والنور ادرينالين اللذان يبعثان على التنبه واليقظة وزيادة الطاقة .

2- التريبتوفان عبارة عن حامض اميني اساسي يعتبر من اهم مكونات مادة السيروتينين المهدئة للمزاج والباعثة على الارتياح وغالبا ما تعمل وجبات الكربوهيدرات على تزويد الجسم او تنبيهه على افراز هذه المادة .

مكملات غذائية وأدوية طبيعية لشحذ الذاكرة والتركيز :

مستخلص اوراق شجرة الجنكوبايلوبا المشهور يعتبر هذا المستحضر الطبيعي مقوي للذاكرة ، ويساعد على الحفظ حيث انه يعمل على زيادة هرمون الدوبامين في الدم مما يحسن من قدرة الجسم على نقل المعلومات وتحسين اداء العقل كما انه يحسن عملية تدفق الدم محيطيا ومركزيا مما يزود الدماغ والاطراف بمستوى اعلى من الاكسجين والعناصر المغذية مما يجعله ذو فائدة في الامراض التالية :

- 1- الشعور ببرودة الجسم
 - 2- طنين الاذن
 - 3- مرض الزهايمر والشيخوخة
 - 4- الصعوبة في تركيز الذاكرة
 - 5- ضعف البصر الناجم عن نقص التروية الدموية وخصوصا في امراض السكري وتصلب الشرايين
 - 6- التوتر والقلق
 - 7- ضعف الانتصاب والرغبة الجنسية
- حيث ينصح بتناول 120 ملغم منه يوميا وهو متواجد بشكل صيدلاني في الصيدليات ولمدة لا تقل عن 3 شهور

علما بأن المكمل الغذائي هذا يمنع استخدامه للمرضع والحامل والاطفال تحت سن 12 سنة .
الوجه الجميل يربك الذاكرة:

اذا كانت الرياضة تصفي الذهن والعقل وتعطي الشعور بالفرح والراحة وذلك نتيجة افراز هرمون الاندروفين خلال ممارسة

الرياضة ومن المعروف ان هذا الهرمون مسؤول عن البهجة والسرور والارتياح في الجسم .

اما النظر للوجه الجميل وخصوصا بشكل مفاجئ فإنه يعمل على افراز الهرمونات المعروفة الاندروفين والسيروتينين وقد وجد مؤخرا ان تجمع هذين الهرمونات معا يعمل على ارباك التفكير لذلك قد يقوم من ينظر لهذا الوجه الجميل بحركات واشارات غير محسوبة العواقب أو كما يقال بالعامية فلان انهب او سطل .

خلاصة القول:

ان تناول وجبة غنية بالبروتين تجعلك اكثر يقظة وتنبه بعكس عمل الوجبة الغنية بالكربوهيدرات التي تجعلك اكثر هدوء وميلا للنعاس لذا عليك بتجنب مثل هذه الوجبة اذا كنت مدعوا لاجتماع عمل او لتقديم امتحان .

الأسماك / اللوز والجوز والزبيب مواد مهمة للذاكرة

تعتبر هذه المواد ضرورية لتجديد نشاط وحيوية الدماغ وذلك لاحتوائها على ما يسمى (حامض اوميغا3) وهو حامض دهني يدخل في تركيب خلايا الدماغ وقد اثبتت الابحاث ان نقصه يؤدي للاصابة بمرض الزهايمر وهو متوفر بشكل جيد في الاسماك والاطعمة البحرية وزيت السمك والزيت الحار كما يمكن الحصول عليه بشكله الصيدلاني (كبسولات او حبوب) تؤخذ حبة يوميا ولمدة شهرين متتاليين والبدء ثانية بعد استراحة شهر وهكذا .

كما وتعتبر الفيتامينات E- C والموجودان اصلا في الزيت وخصوصا زيت الزيتون والحمضيات بأنواعها وبكميات كبيرة في ثمرة

الكوي والفلفل بأشكاله وخصوصا الحار منه والمشمش والجوافة حيث يعتبران هذان الفيتامينان مضادان للأكسدة يحافظان على خلايا الذاكرة والدماغ من التلف .

إن بمقدور خليط من الزبيب واللوز او الجوز مع التمر ان تخفف من مشكلة النسيان لدى الكثير فهذه مركبات لها قدرة عجيبة على تنشيط خلايا الذاكرة ولا ننسى دور الماء الذي جعل الله منه كل شئ حي في تنشيط وتروية الدماغ والذاكرة حيث نلاحظ من يقل شربهم للماء وخصوصا في الصحراء او عند الاضراب عن الماء والطعام اول ما يعانون من تشوش في الذاكرة وتخيلات غريبة وكذلك دور السكر الهام كمصدر اساسي لطاقة الدماغ والموجود بشكله المبسط في جميع انواع الفاكهة .

دور النوم العميق الهادئ في شحذ الذاكرة والتنبيه :

لقد بات واضحا اهمية النوم العميق الهادئ وبما لا يقل عن 6-8 ساعات متواصلة في شحن الذاكرة وزيادة التركيز والحفظ وقد اكد الباحثون دليلا يبين ان نشاط الدماغ اثناء النوم والراحة يعزز من قدرات ومستويات التعلم والحفظ فهو يقوي الذاكرة ويحميها من التشويش ويحميها من التآكل كما انه ينعش ويساعد على استعادة الذكريات القديمة .

الشاي والقهوة يفيدان الذاكرة ايضا

ان شرب بضعة اكواب من الشاي والقهوة وخصوصا فنجان الصباح يحسن الذاكرة وينشط الذهن على ان لا يشرب اكثر من 3 أكواب او فناجين يوميا ويعزى عمل القهوة والشاي المنشط هذا لوجود مادة الكافئين والتي لا يجوز ان لا نتناول اكثر من 250 ملغم يوميا لكي لا يحصل عكس الفائدة المذكورة آنفا .

الرياضة

الرياضة تصفي الذهن والعقل وتنقي الجسم من السموم وايضا تزيد كمية الاكسجين الواصل للخلايا ومن ضمنها طبعا خلايا الدماغ ويعزى مفعولها هذا لهرمون الاندروفين الذي يفرزه الجسم اثناء ممارسة الرياضة والذي يبعث على الراحة والسرور وشفاء الذهن .

الشوكولاته والحلويات

تحسن هذه الاطعمة الاداء العقلي وتحسن الذاكرة اذا اخذت بكميات معقولة ومتوازنة ويعزى هذا المفعول لوجود مادة الاناندامايد في الشوكولاته والتي تحسن المزاج وتنشط الذاكرة .

وجبة الافطار

من اهم الوجبات على الاطلاق حيث يكون الجسم له فترة وهو نائم بدون غذاء فوجود هذه الوجبة صباحا تمد الجسم بالطاقة والحوية والنشاط الجسدي والعقلي وخصوصا اذا كانت تحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية

البدانة والزيادة في الوزن تؤثر سلبا على الذاكرة

الافراط في تناول الدهون والنشويات يؤدي لارتفاع دهنيات الدم والتي تقوم بدورها بالترسب داخل الاوعية الدموية لتعمل على تصلبها مما يعيق حركة الدم في الشرايين وينتج عن ذلك قلة التروية والتغذي للدماغ وبالتالي تضعف الذاكرة .

ثلاثة مفاتيح لتركيز أعلى

العدسة المجمعّة:

هل جربت أن تجعل ضوء الشمس ينفذ عبر عدسة مجمعة للضوء؛ لكي يسقط على ورقة بيضاء؟ إن لم تكن قد جربت ذلك من قبل، فدعني أصف لك المشهد. ببساطة سيصبح ضوء الشمس، ذلك النجم الكبير، كأنه نقطة أو على الأكثر دائرة صغيرة على تلك الورقة البيضاء، ولو كانت تلك العدسة المجمعّة ذات قوة عالية في التركيز والتجميع، فيمكنها أن تحرق تلك الورق أو أن تحدث فيها ثقبًا على الأقل! ربما تقول وما علاقة نجاحي بتلك العدسة المجمعّة وضوء الشمس، وتلك التجارب الفيزيائية، والنظريات العلمية المعقدة؟! وهذا ما قد يبدو لأول وهلة صحيحًا، ولكن ثمة علاقة لصيقة بينهما. فالشمس في المثال السابق بمثابة الطاقات والإمكانات البشرية، والعدسة المجمعّة هي قدرة الذهن على التركيز، والثقب الذي حدث في الورقة البيضاء هو نتاج تركيز الذهن على استثمار تلك الطاقات والإمكانات. الجواب على الأسئلة المحيرة:

أحيانًا ما يقف العقل البشري حائرًا؛ من أجل الإجابة عن بعض الأسئلة المحيرة، مثل أن يسأل أحدنا نفسه فيقول: لماذا يكون

إنجازي للأهداف بطئيًا؟ أو ربما يسأل آخر: لقد بذلت الكثير من المجهود في المذاكرة، ولكنني لا أحقق درجات عالية، فلماذا؟! أو يتعجب ثالث فيقول: إنني أعمل لساعات طويلة، وزميلي في العمل يعمل أقل مني، ولكنه ينجز أهدافه بسرعة ودقة أكبر مني، فما السبب؟!

وما سبق ليس إلا أمثلة بسيطة على سبل من الأسئلة وفيضان من علامات الاستفهام، والتي يمكننا أن نجيب عنها بأن السبب الرئيسي هو: ضعف أو ربما فقد التركيز. المشكلة ليست في الجهاز:

يحكي زيغ زيجلار في كتابه (النجاح للمبتدئين) عن موقف شخصي حدث له فيقول: (عندما أشارك في ندوة صغيرة عادة ما أستخدم الأفلام الشفافة كوسيلة للإيضاح، ودائمًا لا أقوم بضبط بؤرة جهاز العرض عندما أقوم بعرض أول صورة، وغالبًا ما أتظاهر بأنني لم ألاحظ المشكلة، وهكذا أواصل حديثي مع الجماهير لعدة دقائق.

ثم أقوم بمراقبة كل هؤلاء الأفراد الذين يشيرون بأصابعهم إلى الجهاز ليلفتوا انتباهي إلى المشكلة، وفي هذه النقطة أقول للجماهير: في الواقع، ليست هناك مشكلة في الجهاز نفسه، فكل ما هناك أنه يحتاج إلى ضبط، وبالمثل فإن حياة العديد من الناس كهذا الجهاز، لا تحتاج ببساطة سوى لضبط البؤرة، فحياة هؤلاء الناس تسير في عشرات الاتجاهات المختلفة؛ ونتيجة ذلك أنهم نادرًا ما يحققون أهدافهم الرئيسية في الحياة).

وكذلك - عزيزي القارئ - ليست المشكلة في نقص القدرات والإمكانات؛ فقد حبا الله عز وجل بها كل واحد منا، وإنما يكمن

التحدي الأكبر لنا، في ضبط بؤرة التركيز على أهداف الحياة، بدلاً من تشتيتها بين مهام الحياة المختلفة.

الطريق إلى العبقرية:

(العبقرية هي القدرة على التركيز على شيء واحد في المرة الواحدة)، هكذا يصف زيغ زيجلار الركن الرئيسي في العبقرية، ألا وهو قوة التركيز، وإليك قصة عبقري من عابرة العصر الحديث، وهو العالم الشهير نيوتن، فهي قصة توضح لك مدى تركيزه فيما كان يقوم به من العمل، وكيف كان ذلك سفينته إلى شاطئ العبقرية.

ففي يوم من الأيام وبينما هو منشغل بحل واحدة من المشاكل العلمية المعقدة، نسى نيوتن أن يتناول إفطاره، ولم تشأ زوجته أن تقطع عليه خلوته العلمية، ولكنها في الوقت نفسه كانت قلقة عليه من جراء العمل وهو جائع. فرحت الزوجة كثيراً حين جاءها البائع ببعض البيض الطازج؛ فقد كان نيوتن مولعاً بتناول مثل هذا البيض مسلوفاً، بل وكان يصنعه بنفسه على موقد صغير في حجرة مكتبه، فناولته البيض، ومدت يدها إليه بالساعة وذكّرتة ألا يترك البيض في الماء حين يغلي أكثر من ثلاث دقائق، وغادرت

الحجرة حتى لا تثقل على العالم المجد. لكنها حين عادت لأخذ الوعاء بما تبقى فيه وجدت البيض وما زال في يد نيوتن، كما وجدت الساعة غارقة في وعاء المياه التي طال غليانها، وبالطبع لم تكن تلك حادثة استثنائية في حياة نيوتن، بل يُروى عن تركيزه الكثير من القصص والحكايات.

عقبات على الطريق:

إذا التركيز هو طريق للنجاح والعبقرية، ولكن دون الوصول إلى ذلك عقبات، تضعف من تركيز الواحد منا، وتجعل ذهنه شاردًا ومشتتًا، ولعل لذلك أسباب من أهمها ما يلي:

1- وجود مشكلة ملحة تطاردنا، قد تكون مشكلة شخصية أو عائلية أو عاطفية أو مالية أو اجتماعية.

2- توقع حدوث أمر مخيف والانشغال به.

3- المعاناة من مشكلة صحية.

4- وقوع أمر يؤدي إلى الفرح الشديد.

5- التعود على العيش أسير الخيالات والأوهام غير الواقعية

والتعلق بها.

6- أن يكون في المحيط الذي تعيش أو تعمل فيه ما يشغل

الفكر؛ ويؤدي لعدم الارتياح، ومن أمثلة

ذلك: الترتيب غير المناسب والمزعج لحجرتك، أو شدة

الضوضاء في مكان عملك أو دراستك.

كيف السبيل؟

والطريق إلى تجاوز تلك العقبات، وحياسة قوة التركيز يحتاج

إلى مفاتيح ثلاث؛ لفك شفرة كتر التركيز، وهذه المفاتيح هي:

أولاً - اجعل بيتك المحيطة تدفعك إلى التركيز:

1. رتب المكان الذي تجلس فيه؛ فكلما كان المكان مرتبًا، كان

ذلك مدعماً لتركيزك.

2. في أثناء حديثك مع زملائك، اجعل اهتمامك وانتباهك منصبًا على فهم ما يقولونه، ولا تجعل ما يلبسونه أو يحملونه معهم يشغل ذهنك.
 3. قم بتجهيز كل ما تحتاج إليه في إنجاز مهامك من الأدوات والآلات قبل البدء فيها؛ فإن قيامك من أجل جلب هذه الأدوات وسط العمل يشغل الانتباه، ويضعف التركيز.
- ثانيًا - اجعل صحتك أفضل:
- فهنالك حكمة تقول: (العقل السليم في الجسم السليم)، ولذا؛ إليك بعض الاقتراحات من أجل صحة أفضل، وتركيز أقوى:
 1. إذا شعرت بالإجهاد فتوقف عما تقوم به من مهام، وخذ قسطًا من الاسترخاء، واغمض عينيك، وخذ نفسًا عميقًا عدة مرات، ثم عد لما كنت تقوم به بعد ذلك.
 2. إذا كنت تشعر بالخمول، فجدد التهوية في موقعك، وتحرك قليلاً من مكانك، أو مارس بعض التمارين الرياضية الخفيفة لبضع دقائق.
 3. بادر بعلاج ما تعانیه من مشكلات صحية، وإذا كنت تعاني من مشكلة، فلا تبالغ في أمرها، ولا تعطها تفكيرًا أكبر من حجمها.
 4. أعط نفسك قدرًا كافيًا من الراحة قبل بدء التفكير وممارسة العمل.
 5. لا تبدأ التفكير في المسائل المهمة بعد تناول الطعام مباشرة، ولا أثناء الجوع الشديد والظمأ المفرط.
- ثالثًا - تدرب على التركيز:

1. عوّد نفسك على أن تعيش لحظتك، وأن تحصر نفسك فيما أنت فيه فقط، وحاول أن تنسى أو تتناسى كل ما عداه.
2. عد الأرقام تنازليًا من 100 إلى واحد، واحدًا واحدًا، هكذا: 100، 99، 98، ... إلخ. ثم عدها مرة أخرى اثنين اثنين، هكذا: 100، 98، 96، 94، ... إلخ. ثم عدها مرة أخرى ثلاثة ثلاثة، هكذا: 100، 97، 94، 91، ... إلخ. ثم عدها مرة أخرى أربعة أربعة، هكذا: 100، 96، 92، ... إلخ. ثم عدها مرة أخرى خمسة خمسة، هكذا: 100، 95، 90، ... إلخ. ثم عدها مرة أخرى ستة ستة، هكذا: 100، 94، 88، ... إلخ. ثم عدها مرة أخرى سبعة سبعة، هكذا: 100، 93، 86، ... إلخ. ثم عدها مرة أخرى ثمانية ثمانية، هكذا: 100، 92، 84، ... إلخ. ثم عدها مرة أخرى تسعة تسعة، هكذا: 100، 91، 82، ... إلخ.

وكرر هذا التمرين كل يوم مرة لمدة شهر على الأقل.

3. قم بالتدريب الآتي:

- ركّز على صورة معينة لفترة طويلة نسبيًا، ركّز في ألوانها، وأشكالها، وحجمها، وكل شيء فيها.
- أغمض عينيك، وحاول أن تتذكر كل شيء عن هذه الصورة.
- افتح عينيك، وانظر كم استطعت أن تحصل من تفاصيل في ذهنك.

وختامًا:

إذا فالنجاح والتميز في الحياة لا يتوقف فقط على القدرات العقلية الباهرة، ولا على بذل المجهود الوافر، ولكن لا بد من قوة تصقل تلك القدرات وتوجه تلك المجهودات، وهذه القوة هي قوة التركيز على الأهداف، والسعي في تحقيقها في أسرع وقت وبأفضل كفاءة.

وتذكر دائمًا قول الروائي الإنجليزي الشهير تشارلز ديكنز، وهو يصف لك رويته نجاحه فيقول: (لم أكن أبدًا لأحقق النجاح بدون عادات الدقة والنظام والاجتهاد والتصميم على التركيز على عمل واحد كل مرة).

تمارين تقوية الذاكرة 2

ركز علي هذه الكلمات / الاعداد لمدة 3 دقائق ثم انتقل
للاسئلة أدناه ..

لا يوجد ترتيب للاعداد في الاسئلة .. فلا تجهد نفسك في
التفكير بذلك

521 - 271 - 000 - +++ - سبعة عشر - مليون - تسعة -
52 - قسمة - مائة واربعه - 99 - ثلاثة - 10 - x - ناتج
<

الوقت غير محدد ...

س1 : ما أصغر رقم في المجموعة .. (لا يهم اذا كان مكتوب
بالحروف او لا) ؟

س2 : ذكرت علامة + مرات متجاورة .. كم كان عددها ؟

س3 : ذكر في المجموعة الرقم 75 فهل كان بالحروف او
بالارقام ؟

س4 : لو استبعدنا العلامات والكلمات التي ليست
اعداد .. (ليتبقي لنا الاعداد) . ايها اكثر الاعداد التي كتبت بالحروف ام
التي كتبت بالارقام ؟

س5 : جاوب بنعم او لا .. هل تكررت اي كلمة في المجموعة
(لا تذكر الكلمة في حالة وجودها)

(5 طرق سهلة) .. لتقوية الذاكرة

يقول "سكوت بورنستاين" وهو مؤسس كلية بورنستاين للإدارة و أحد المحاضرين البارزين دولياً في مجال تدريب الذاكرة :
ركز على خمس طرق سهلة لتقوية الذاكرة :

1. ثق بنفسك

لا تدع التوقعات السلبية تهزمك. إذا توقعت الفشل فلن تخوض التجربة. و إذا طرأ على ذهنك "لا أستطيع تذكر الأسماء" فاستبدلها بـ "ربما أنسى بعض الأسماء و لكن بعد المؤتمر سيكون الحال أفضل"

2. ركز إنتباهك على ما تريد أن تتذكره فعلاً لا يستطيع أحد أن يتذكر كل شيء فضع مجهودك و طاقتك في الأشياء الأكثر أهمية بالنسبة لك. الكثير مما يسمى "النسيان" يعتبر قلة تركيز فقبل أن تلوم ذاكرتك إسأل نفسك أن كنت في حالة تركيز أم لا.

3. إسترخي

التوتر يتدخل مع مهام الذاكرة فالإسترخاء عادة ما يساعد إسترجاع الذاكرة. عندما تشعر بالتوتر حول

إحتمال النسيان. من الممكن أن تصبح مشغول البال بعدم القدرة على التذكر أو إسترجاع المعلومات التي تحتاجها. الحل هو أن تسترخي و تأخذ نفس عميق. عادة ما تتمكن من إسترجاع المعلومات.

4. إمنح نفسك المزيد من الوقت

الناس في جميع مراحل العمر يتعرضون للنسيان أكثر عندما يكونوا على عجله من أمرهم. في العموم إذا كان لديك وقت كاف

للتفكير فيما تريد تحقيقه أو إنجازه فتعرضك للنسيان يكون أقل. ربما تكتشف إنك تحتاج لمزيد من الوقت لإكتساب معلومات جديدة، أو إسترجاع معلومات من الذكريات البعيدة. فإعطي لنفسك وقت إضافي و ترقب إمكانية فك شفرة المعلومات و إسترجاعها.

5. كن منظماً

هناك مقوله قديمه تقول " هناك مكان لكل شيء، و كل شيء له مكان" و هي نصيحه جيده لتحسين الذاكرة. قم باتخاذ قرار للقيام بتطوير مهاراتك التنظيمية طبقاً لأي طريقة حسب أهميتها لك. فمثلاً إذا كنت معتاداً على وضع مفاتيحك، نظارتك، فواتيرك و حافظتك في نفس المكان فلن تضيع وقتك بحثاً عنها

تمارين لتقوية الذاكرة 3

التمرين الاول :

اختر لونا من الالوان وليكن الاخضر مثلا وقرر ان يكون اليوم هو اليوم المخصص لملاحظة وادراك كل ما هو اخضر فيها حولك ، ابدأ يومك بملاحظة ما هو اخضر اللون في الحمام مثلا .. ثم في المطبخ ، وانت تتناول افطارك ثم استمر في الاهتمام بملاحظة كل ما هو اخضر طوال اليوم ، انظر بانتظام الى كل حائط وكل مائدة وكل كرسي وكل شخص و لا تنسى السقف والارضية ، وعندما تعثر على اللون الاخضر دقق جيدا في الشيء الملون بالاخضر ، وعندما تخلو لنفسك بضعة دقائق أثناء اليوم استرجع في خيالك جميع الاشياء الملونة بالاخضر والتي سبق ان لاحظتها حولك

عندما يأتي المساء امسك بالقلم والورقة وسجل فيها الاشياء التي رأيتها ملونة باللون الاخضر ثم عد هذه الاشياء واكتب عددها في اليوم التالي كرر ما فعلته بالأمس بالنسبة لنفس اللون الأخضر وفي نفس الاماكن ، وربما تكتشف أشياء جديدة خضراء اللون لم تلاحظها بالمس وفي المساء من نفس اليوم عليك بتسجيل كل الاشياء الخضراء التي لاحظتها وقارنها بما سجلته بالامس ثم عد هذه الاشياء وسجل ما تكون قد نسيت بالامس (مثلا .. ربما تكون نسيت ان تذكر علبة البسكويت الصغيرة الخضراء التي كانت على مائدة المطبخ .. أو ... أو ...) ضع خطا تحت الاشياء التي نسيتها وعددها وسجل عددها في اليوم التالي لو وجدت ان عدد الاشياء التي نسيتها كبير فعلا فعليك بإعادة التجربة من جديد بالنسبة لنفس اللون الاخضر وفي نفس

الاماكن ، اما اذا كنت راضيا عن النتيجة فاختر لونا آخر وليكن الاحمر مثلا وكرر نفس التجربة وفي كل مساء عليك بعد الاشياء الحمراء اللون التي تتذكرها وسجلها ، كرر نفس اللعبة بالنسبة لجميع الالوان مدة يومين او ثلاثة لكل لون ثم استرح يومين بعد ذلك عليك بممارسة هذه التمارين لمدة 6 اسابيع او 7 وبالنسبة لجميع الالوان الاخرى وراقب النتائج التي تحصل عليها في كل مساء وسوف تكتشف قدرتك على الملاحظة قد قويت اي ان عدد الاشياء المنسية يقل من اسبوع لآخر وان عدد الاشياء التي تتذكرها يتزايد يوما بعد آخر

التمرين الثاني :

اختر اي عمود من اي جريدة واشطب بالقلم الازرق حرفا محددا وليكن مثلا حرف الباء ، اقرأ العمود بالسرعة المعتادة مع شطب حروف الباء ، بعد الانتهاء من قراءة العمود امسك بالقلم الاحمر وأعد قراءة نفس العمود ببطء وعناية مع اعادة قراءة الكلمات اكثر من مرة اذا لزم الامر لتأكد من انك قد شطبت حروف الباء كلها ، أما حروف الباء التي تكون قد نسيتهما اثناء القراءة الاولى فاشطبها بالقلم الاحمر ،،، ولا تمارس هذه اللعبة سوى مرة واحدة في اليوم لكن عليك بممارستها كل يوم حتى يجيء اليوم الذي لاتجد فيه شيئا تشطبه باللون الاحمر ، وما ان تصل الى هذه النتيجة استرح يومين او ثلاثة ايام ثم اعد التجربة مع القراءة السريعة واشطب حروف الباء ثم ضع الجريدة جانبا وسجل على الفور كل ماتذكره من العمود الذي قرأته

في اليوم التالي اختر عمودا واشطب حرفا اخر وليكن حرف (ج) مثلا وذلك مع قراءة سريعة ثم سجل كل ما تتذكره من العمود الذي قرأته في اليوم التالي اشطب حرفا جديدا وليكن مثلا حرف (ش) وهكذا وفي كل مرة عليك باختيار عمود مختلف حتى يصبح ما

تسجله من العمود بعد قراءته مرضياً برغم الانتباه الذي توليه لعملية الشطب

أ . جرّب أن تركز على شيء معين لفترة طويلة نسبياً، علق نظراتك على لوحة فنية معلقة على الجدار .. ادرس كل دقائقها في اللون والظلال والحركات والفتات حتى لا تغادر شيئاً منها .. ثم اغمض عينيك وراجع اللوحة في ذهنك .. أنظر كم التقطت منها وكم فاتك ، وأعد المحاولة ، فإن هذا التمرين سيفرس فيك حالة التركيز .

ب . طريقك المعتاد الذي تمشيه أو تقطعه يومياً، حاول أن تستذكره بقعة بقعة ومعلماً معلماً ، فهذا التمرين سينمي لديك أيضاً حالة الانتباه والاستدكار ، ذلك أنّ التركيز وشدّ الانتباه يشبه إلى حدّ كبير أية قوّة عضلية أو عقلية تنمو بالمراس والمداومة ، وحتى تنشيط ذاكرتك درّبها ومرّنها دائماً في التقاط المعلومات ومراجعتها لأنك إذا أهملت ذلك أصيبت الذاكرة بالضمور .

ج . لا تنتقل من فكرة إلى فكرة بسرعة .. أطل الوقوف عند فكرة معينة .. استغرق فيها، كما لو كنت تتأمل مشهداً أمامك .. فهذا يساعدك على التركيز وتثبيت الانتباه وجمعه .

د . تتبّع موضوعاً ما ، أو حدثاً ما خطوة خطوة ، منذ ولادته وحتى ختامه ، Cant See Images

هـ . احتفظ بدفتر مذكرات صغير (أجندة) .. دوّن فيها ما تريد القيام به من نشاط ، أي قائمة بأعمال النهار ومسؤولياتك .. أو

اكتب على ورقة أو قصاصة ما تنوي عمله قبل أن تخرج من البيت ،
وراجعها باستمرار ، وأشر على ما تمّ إنجازه .

و . قوّ حافظتك في حفظ القرآن والأحاديث الشريفة والحكم
وأبيات الشعر الجميلة ، والنكات الظريفة Cant See Images ، فإن
الذاكرة إذا قويت في جانب فإتّها يمكن أن تقوى في جانب آخر .
ز . وجّه اهتمامك بما يقوله محدّثك لا بما يلبسه أو بما تحمله من
ذكريات الماضي عنه ..

واحصر ما يقوله في نقاط .. ويمكنك أن تعتمد إلى كتابة
ملخص بما يقول حتى تتمكّن من الردّ على كل النقاط أو أهم ما ورد في
حديثه .

جرّبوها فلعلّها تطرد عنكم حالة الشرود الذهني وضعف
التركيز .

الإصغاء باهتمام أولى خطوات تقوية الذاكرة

هل تحلم بأن تكون ذاكرتك أقوى؟ هل وقفت ذاكرتك الضعيفة من قبل حجر عثرة في طريق تفوقك الدراسي أو في طريق إنجازك مهام عملك بنجاح لافت؟ إذا كانت إجابتيك على هذين السؤالين بالإيجاب، فلا تقلق عزيزي القارئ.. ففي السطور التالية نقدم لك عدداً من النصائح والأساليب المقترحة التي يقدمها خبراء التطوير الذاتي بوصفها أدوات مضمونة وناجعة لتقوية الذاكرة:

- أصغ باهتمام: فأنت لن تستطيع أبداً امتلاك ذاكرة قوية إذا لم تكن تستمع إلى الأشياء باهتمام وتحاول دائماً التقاط أدق التفاصيل والحواشي التي قد تساعدك على الاسترجاع فيما بعد.

- قم بتفصيل أسلوبك في التقاط المعلومات حسب أسلوبك المفضل في التعلم: فإذا كنت ممن يحبون التعلم عن طريق القراءة بصوت مرتفع، فعليك إذن أن تعود نفسك على ترديد بعض النقاط المحورية والتفصيلات الفرعية بصوت عالٍ وبنبرتك الخاصة حتى يتسنى لك تذكرها فيما بعد.

- استخدم حواسك كافة، كلما أمكن: فالتذكر السهل يتحقق بدرجة أكبر كلما استخدمت حواسك كلها مجتمعة في التقاط المعلومات لأول مرة، ولذلك نجد أن الطالب الذي يذاكر بالقراءة والكتابة

واللمس والترديد بصوت عال في نفس الوقت تكون ذاكرته عادة أقوى من ذاكرة زميله الذي يذاكر بقدر أقل من الحواس.

- حاول تحقيق الربط المنطقي: فكلما نجحت في ربط ما يلقي على أسماعك الآن بما كنت تعرفه من قبل أو على الأقل لديك فكرة مقبولة عنه، كان من السهل عليك فيما بعد أن تسترجع ذلك الشيء الجديد الذي تسمعه أو تقرأ عنه الآن.

- قم بتنظيم المعلومات: فالتصنيف والتبويب واستبعاد المكرر وما إلى ذلك من أنشطة تنظيمية هي كلها من الضروريات بالنسبة لعملية التذكر السلس في وقت لاحق. وكلما كنت تدون قدراً أكبر من الملاحظات (أو على الأقل تسجله في ذهنك)، كان من الأسهل عليك التذكر فيما بعد.

- كن متحمساً: فأنت لن تستطيع تذكر أي شيء لم تكن تتابعه باهتمام وبحماس، وحتى إذا استطعت تذكره فإن ذاكرتك بخصوصه ستكون غائمة وغير واضحة المعالم.

- فكر في استخدام الخرائط الذهنية: فأسلوب الخرائط الذهنية (الذي سنلقي الضوء عليه في العدد القادم بإذن الله) يعد من أفضل الأساليب الحديثة لتقوية الذاكرة وللإسترجاع السلس للمعلومات والتفاصيل.

- العب بطريقتك: فالكلمات المختصرة التي تجمع بين الأحرف الأولى من كلمات جملة معينة (وهو الأسلوب الذي يلجأ إليه

كثيرون من طلاب المدارس) بوسعها أن تسهل عليك عملية التذكر بوضوح وأن تجعلك في حالة مزاجية أكثر ملاءمة لعمل الذاكرة بطاقتها القصوى.

- ابتعد عن الأنشطة الضارة: فالسهر الزائد والبعد التام عن ممارسة الرياضة والإكثار من تناول الدهون هي كلها من الأنشطة التي أثبت الطب الحديث أثرها السيئ للغاية على الذاكرة البشرية، في حين أثبت الطب أيضاً أن تناول المكسرات والأطعمة المحتوية على أنواع معينة من الفيتامينات باعتدال هو من الأمور التي تسهم في تقوية الذاكرة.

خمس عادات يومية لتحسين الذاكرة

كلنا ننسى ولكن بدرجات متفاوتة... فكم من مرة سألتك صديقتك ماذا أكلت بالأمس؟

ولم تسعفك ذاكرتك علي التذكر.. وكم من مرة احترق منك الطعام أثناء طهوه لأنك نسيت انك وضعت الإناء علي النار..
والآن اسألي نفسك هل تعيشين حياة سهلة بسيطة أم حياة معقدة ومملة؟.

فالدراسات اكدت ان الملل قد يؤدي الي النسيان وان اسلوب الحياة السهل البسيط البعيد عن الملل بإمكانه أن يحسن من قدرتك علي استعادة واستدعاء الأحداث الماضية سريعاً من الذاكرة.

إن الحياة المملة الرتيبة التي تسير علي وتيرة واحدة، يفتقد فيها الانسان الرغبة في الابتكار والابداع، حيث إن قضاء وقت طويل دون بذل نشاط جسماني، يؤدي لتدفق افكار متلاحقة، كما لو كانت شريطاً من الذكريات يستدعي حوادث مؤلمة، ويسترجع ضغوط الحياة اليومية ومشكلاتها التي يصعب حلها، والاستغراق في هذه الأفكار يثقل الانسان جسمانياً فلا يتذكر ما مر به في يومه من احداث بسيطة نتيجة لانشغاله بتلك الأفكار غير الإيجابية.

وينصح المتخصصون بخمس عادات يومية فعالة لتحسين الذاكرة وهي:

* دلي نفسك.. حسني مزاجك:

عن طريق اشباع رغباتك من الشيكولاتة والنسكافيه، فخبراء دراسة الذاكرة ينصحون بقليل من الشيكولاتة والنسكافيه يوميا فهما

يساعدانك علي تذكر المعلومات بصورة أفضل بشرط اختيار النوع الصحيح منهما، فالشاي الأخضر يجعلك أكثر يقظة مما يسهل عليك عملية استيعاب وتخزين معلومات جديدة، لكن د. جنيف فيكتوروف مؤلف كتاب Saving Your Brain (انقاذ ذاكرتك) واستاذ طب الأمراض العصبية بجامعة كاليفورنيا الأمريكية، ينصح بعدم شرب الشاي مضافا اليه الحليب، لأنه يعوق عملية امتصاص المواد المضادة للأكسدة الموجودة في الشاي والتي تعوق عملية تدمير خلايا المخ.

كما ينصح باختيار الأنواع الغامقة من الشيكولاتة والتي تحتوي علي الأقل علي 60% كاكاو، وايضا تحتوي علي مركب بروكياندين الذي يعمل كمضاد للأكسدة والالتهاب (وهما سببان لشيخوخة الدماغ) ويحسن البروكياندين من الذاكرة عن طريق تحسين الدورة الدموية، التي يحصل المخ عن طريقها علي المواد الغذائية والاكسجين اللازم له.

*** احصلي علي قسط كاف من النوم:**

عند حصولك علي قسط جيد من النوم ليلا يعمل مخك بصورة أفضل فتذكرين أكثر وأسرع..

فخلال النوم يقوم المخ باستعراض التجارب التي مرت عليه خلال النهار، فتقوي وصلاته العصبية مما يسهل عليك عملية تذكر هذه التجارب في اليوم التالي.

كما يعتقد العلماء أن المخ يقوم بإضعاف بعض الوصلات العصبية القوية أثناء الليل، حتي يفسح مجالا للمعلومات الجديدة للدخول، بمعنى أن المخ يحرق ما لا نحتاج اليه من المعلومات والاحداث.

ويقول د. ماركو فرانك استاذ علم الأعصاب بجامعة بنسلفانيا أن معظم الناس يحتاجون الي 8 ساعات علي الأقل من النوم ليلا ليحافظوا علي ذاكرة قوية.

فاذا لم تستطيعي الحصول علي هذا العدد من الساعات فيمكنك تعويضه عن طريق التمرينات الرياضية والحمام الساخن، فهما يرفعان حرارة الجسم، ويساعدان علي اطلاق الهرمونات، ولكن عليك التأكد من اتمام ذلك قبل النوم بساعتين حتي لاتصابين بالأرق.

* واطبي علي أداء التمرينات الرياضية:

لايوافق الخبراء علي أن تمرينات الأيروبيكس تحس من نوعية نومك فقط، لكنها تعمل ايضا علي تحسين ذاكرتك.

ففي أي وقت تمارسين فيه تمرينات رياضية معتدلة مثل المشي السريع يتدفق الدم الي مخك اكثر من المعتاد، فيحصل علي مادة غذائية واوكسجين اكثر، يساعدان الاعصاب علي العمل بنجاح، وتقول د. هبة العيسوي ان تمرينات الايروبيكس تحسن الذاكرة عن طريق تخفيف الضغط العصبي والاجهاد والملل.

لأنه عندما تتتابك هذه المشاعر يطلق الجسم هورمونات مثل الكورتيزول الذي يزيد طاقتك ونشاطك لمساعدتك علي مواجهة ظروفك بتحد، وهذه الهورمونات تنتقل إلي مخك لتضعف مركز الذاكرة. وهذا الهورمون اذا تعرض الجسم لمستويات عالية منه لعدة أيام، يدمر خلايا المخ في مركز الذاكرة، لكن التمرينات الرياضية تساعد

الجسم علي التخلص من الضغط العصبي والاجهاد والملل، وبذلك يقل مستوى الكورتيزول.

معظم الخبراء ينصحون بـ30 دقيقة من التمرينات الرياضية المعتدلة مثل المشي أو ركوب الدراجة يوميا.

* اختاري دهونا مفيدة لصحتك:

نحتاج جميعا لتناول الدهون بصفة دورية لنصون طاقة وقوة نخنا، وأفضلها لذاكرتك أوميغا3 وهو حمض دهني ومضاد للاكتئاب موجود في السمك وزيت السمك وبذور الكتان وفول الصويا وزيت الجوز.

والسمك أفيدها جميعا لوظائف الدماغ، خصوصا الأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين، وينصح بها4 مرات اسبوعيا. وعلي الجانب الآخر يقول الخبراء ان أسوأ شيء للذاكرة هو الدهون الناتجة عن الزيوت المهدرجة والموجودة بكثرة في رقائق وشرائح البطاطس المقلية والمخبوزات والعجائن التي تحتوي علي السمن الصناعي والزبد، فهي تسبب ضيق الأوعية الدموية الذي ينتج عنه قلة في تدفق الدماء للمخ، كما تقلل مستوى كوليسترول HDL وهو الكوليسترول الجيد الذي يمنع انسداد الأوعية الدموية.

* ضعني مخك في حالة تحد دائم:

كلما كانت وظيفتك عقلانية وفكرية ومثيرة ومنبهة، عمل مخك بصورة أفضل خلال حياتك، ومع ذلك لا تيأسي اذا كانت وظيفتك عملة مضجرة وباهتة. فهناك دراسات تقترح تعزيز قوي مخك عن طريق تبني هوايات تعتمد علي الفكر والتحدي، مثل الكلمات المتقاطعة والقراءة.. وتحدي مخك يحول دون تلفه وتدهوره،

و ذلك عن طريق تقوية الوصلات العصبية التي تستعملينها باستمرار، فبقدر تعريض مخك لحالات من الإثارة والتحدي بقدر ما تنمو وصلاتك العصبية، ولكن هناك نظرية اخري تقول: أن هذه الوصلات العصبية تموت بغض النظر عن أن مهنتك مملة أو مثيرة ولكن اثاره المخ فكريا تنشط وصلات اخري لتعوض هذا التلف.

لهذا عليك اختيار هوايات تحفز اجزاء من مخك لا تستعملينها في عملك لأنك بذلك تبين وصلات بين هذه الأعصاب التي قلما تستخدمينها. ويقول دكالسا رئيس مؤسسة الزهايمر:

إن أفضل شيء لمخ من لديه وظيفة فكرية، أن يذهب الي البيت بعد أن ينتهي من عمله ليعزف الموسيقى، أو ليطمشي بين الطبيعة.

دراسة أمريكية: الراحة تساعد في تقوية الذاكرة

إذا أردت تقوية ذاكرتك فيما عليك سوى أخذ قسط من الراحة، هذا ما توصلت إليه نتائج دراسة أمريكية مؤخراً. وأشارت ليلا دافاتشي، مساعدة بروفسور في علم النفس في جامعة نيويورك، إلى أن الدراسات السابقة أظهرت أن النوم يساعد على تخزين الذكريات ولكن لا يعرف بعد الكثير عن الدور الذي يلعبه أخذ قسط من الراحة أثناء النهار، كما يعرف بـ "الراحة النشطة" في تقوية الذاكرة.

وتضمن البحث، ونشر في دورية "الأعصاب"، إجراء مسح دماغي لـ 16 شخصاً بواسطة الرنين المغناطيسي بعد الطلب منهم النظر إلى صور وجوه وأشياء أو مشاهد مختلفة وأخذ فترة من الراحة، مؤكداً أن المنطقة الواقعة بين القشرة الجديدة (Neocortex) و"هيبوكامبوس" (hipocampus) - الحصين - الموجودة في النصف السفلي من الدماغ، عملت بنشاط أكثر بعد أخذ فترة من الراحة. وخلص الباحثون إلى أن الدماغ يتذكر أكثر عند أخذه فترة من الراحة، بعد محاولة تعلم أشياء أو تخزينها، ولفتحوا إلى أن الزمن لا يقضي على الذكريات التي تظل حية في الدماغ مع مرور الزمن.

وقال د. بول سانبيرغ، مدير مركز الشيخوخة وتجديد الدماغ بجامعة ساوث فلوريدا إن الدراسة ترجح أهمية أخذ قسط من الراحة بعد تلقن معلومات جديدة، ولفت قائلاً: "القيام بعدة مهام بعد تعلم معلومة جديدة قد يربك الذاكرة التي تسعى لتعزيزها.

وأضاف بالقول: الدراسة تظهر أن "الراحة النشطة" هي الوقت الذي يتم فيه تحويل الذاكرة".

ويأتي البحث تلو آخر كشفت نتائجه مؤخراً، وجد أن الأشعة المنبعثة من أجهزة الهاتف النقال قد تساعد في تحسين الذاكرة والوقاية من الإصابة بالزهايمر.

ووجدت الدراسة التي أجريت على فئران ونشرت في دورية "أمراض الزهايمر" أن التعرض لأشعة المحمول لها تأثير إيجابي على المخ وقد تعالج وتحد من تأثير الزهايمر.

وذكر الفريق العلمي أن تعريض فئران تم تغيير الجينات الوراثية لبعضها بشكل يجعلها عرضة للإصابة بالزهايمر لهذه الأشعة، حال دون تكون التكلسات البروتينية في المخ والتي تؤدي للإصابة بالمرض.

6 تمارين وتخلص من الشرود الذهني

إليك هذه التمارين الممتازة للتقليل من الشرود الذهني والتخلص منه..

1- احصر تركيزك على شيء معين لفترة طويلة، مثلاً تأمل لوحة فنية معلقة على الجدار، ادرس كل دقائقها في اللون والظلال والحركات، ولا تهمل أي تفصيل فيها مهما كان صغيراً، ثم أغمض عينيك وراجع اللوحة في ذهنك، ثم راجع كم التقطت منها وكم فاتك، أعد المحاولة مراراً.

2- استرجع في رأسك الطريق المعتاد الذي تمشيه أو تقطعه، حاول أن تتذكره بقعة بقعة، مثل هذا التمرين يمكن أن ينمي لديك أيضاً حالة الانتباه والتذكر، والتركيز وشدة الانتباه تنمو بالممارسة والمداومة، وكي تنشط ذاكرتك درّبها ومرّنها دائماً في التقاط المعلومات ومراجعتها لأنك إذا أهملتها، أصيبت بالضمور.

3- لا تنتقل من فكرة إلى فكرة بسرعة. تمعن في فكرة معينة واستغرق فيها كما لو كنت تتأمل مشهداً أمامك سيساعدك ذلك على التركيز.

4- تتبع موضوعاً أو حدثاً ما، خطوة خطوة، من بدايته إلى نهايته، فالمتابعة وملاحظة التطورات والتفاصيل ثري عملية التركيز.

5- احتفظ بدفتر مذكرات صغيرة، دوّن فيه ما تريد القيام به من نشاطات، أو اكتب على قصاصة ورقية صغيرة ما تنوي عمله قبل أن تخرج من البيت، وراجعها باستمرار وضع إشارة على ما تم إنجازه.
7- وجه اهتمامك إلى الأقوال والحوارات التي تديرها مع محدثك لا إلى ما يلبسه أو غير ذلك، واحصر ما يقوله كي تتمكن من الرد على كل النقاط وأهم ما ورد في حديثه

عشرة تمارين لتقوية الذاكرة

ما هي الذاكرة؟

هي العملية التي من خلالها يقوم المخ بتخزين المعلومات عن العالم من حولنا لمعرفة هويتنا.
كيف تعمل الذاكرة؟

تنقسم الذاكرة الى ثلاثة مراحل أساسية:

1- الترميز (الادخال)

2- التخزين

3- الاسترجاع

أنواع الذاكرة:

أولاً: الذاكرة قصيرة المدى (هي التي تصطفى المعلومات وتحفظها لمدة قصيرة كالاتفاظ برقم تليفون للاتصال به)

ثانياً: الذاكرة طويلة المدى (ذاكرة منظمة تحتفظ بداخلها بما نعرفه عن الحياة من حقائق، وكل ما مر بحياتنا من ذكريات)

الخطوة الأولى: فهم الذاكرة

يتم ذلك من خلال الاختبارات النفسية: البصرية، اللفظية.. الخ التعرف على قدرة الشخص على التذكر. وقد وجد العلماء أن الشخص في المتوسط يستطيع أن يتذكر حتى سبع كلمات (من قائمة)، كما أنه يميل الى تذكر المعلومات التي تذكر في البدايات. إذا تم تصنيف المعلومات فإن ذلك يسهل من القدرة على التذكر.

خصائص الذاكرة قصيرة المدى:

- تحتفظ بالمعلومات لمدة قصيرة
- ذات سعة صغيرة
- ادخال المعلومات اليها بطريقة الترميز.
- الترميز قد يكون بصرى. على سبيل المثال بتخيل صورة الشخص المراد تذكر اسمه
- الترميز قد يكون سمعى. على سبيل المثال بترديد المعلومة المراد حفظها كاسم شخص أو رقم معين.
- الترميز قد يكون لفظى. على سبيل المثال باستخدام رابطة بينى والمعلومة المراد تذكرها
- التركيز والبعد عن التشتت هو أحسن وسيلة لتحسين حالة الذاكرة قصيرة المدى (قد تكون في المطبخ وتحتاج لدباسة من مكتبك مثلاً، فما أن تتجه إلى المكتب حتى تبدأ في التفكير في ماذا ستصنع لطعام العشاء، وتنسى وأنت في المكتب سبب ذهابك إليه).
- الذاكرة اللاشعورية، وهي معلومات تدخل إلى الذاكرة دون أن ندرك أنها دخلت. (عندما تشاهد فيلم ويظهر فجأة إعلان خاطف

- عن مسحوق معين مثلاً- وللحظات قليلة جداً، ولا تلق لذلك بالآلا. ولكن عندما تذهب للتسوق فيما بعد، وبمجرد رؤيتك لهذا المسحوق على الرف سيبدو لك مألوف الشكل، وستميزه عن غيره).
خصائص الذاكرة طويلة المدى:

- تتميز بالتنظيم، ولكن استرجاع المعلومات منها يحتاج أحياناً إلى مجهود خاصة في ظل تزايد المعلومات المدخلة
- صعوبة الاسترجاع منها ويظهر ذلك في ظاهرتين: الأولى: الكلمة على طرف اللسان. عندما تكون متأكد من أنك تعرف الإجابة على سؤال ما ولكنك لا تستطيع الإمساك بالرد!! والثانية: خطأ في الترميز أو الإدخال. حيث لا نحسن إدخال المعلومة التي نود استرجاعها فيما بعد. فتعتقد أنك قد فهمت شيء ما تماماً، ولكنك عندما تحاول شرحه لآخر تفشل في ذلك!!

- هناك نوع آخر غريب من الذاكرة وهو الذي تتعاون فيه الذاكرتين قصيرة وطويلة المدى والتي تعرف باسم الذاكرة المستقبلية وهي التي تحوى معلومات عما تنوى القيام به بعد أسبوع أو شهر الخ، إلى جانب خططك طويلة المدى، آمالك، أحلامك.

شكل المعلومات في الذاكرة:

- 1- اللفظي (لل كلمات): وهي كل الحقائق التي نعرفها عن العالم، وهي تبدو كالموسوعة التي تتزايد شيئاً فشيئاً.
 - 2- العرضي (الأحداث): وهي الأحداث التي مرت بنا مثل ماذا فعلنا بالأمس، أو الصيف الماضي.
- أنواع أخرى من الذاكرة:

1- برامج الذاكرة: مجموعة من الأفعال التي يقوم بها الإنسان تلقائياً في وجود محفز (كتوقفك في الطريق لمجرد رؤيتك الإشارة الحمراء)

2- نصوص الذاكرة: وهي سلوكيات ذات نص محدد ومرتبطة بمواقف اجتماعية معينة (فعندما تذهب إلى مطعم فأنت تعرف أنك ستصرف تبعا لنص محدد، ففي البداية ستجد من يجلسك في مكانك، ثم يقدم لك قائمة الطعام، ثم تختار الطعام الخ).

3- الخرائط العقلية: والتي تحمل معلوماتنا عن البيئة المحيطة. (عند سكنك في منطقة جديدة، تجد نفسك وقد جهلت الأماكن من حولك حتى تبدأ في التحرك في المنطقة والتعرف عليها بنفسك ورسم خرائط لها في عقلك).

أنواع المعلومات:

أولاً: لفظية

ثانياً: مرئية (الصور، الألوان،)

ثالثاً: لمسية (الناعم، الخشن....)

رابعاً: شمعية (الروائح)

خامساً: شعورية

والذاكرة هي كنسيج من كل هذه المعلومات، ومعرفتك الشخصية، الحافز لديك، ومعنى الأشياء لديك هو الذي يقود ذاكرتك الى تذكر الأشياء.

فهم ما يؤثر على الذاكرة... هناك عوامل متعددة تؤثر على أداء الذاكرة، ولتحسن من أداء ذاكرتك، فعليك تحديد أى تلك العوامل هو الأقرب إليك، بل أنك ستعرف أهمية النسيان! والنسيان يعرف بأنه عدم القدرة على التذكر أو التعرف على ما تم تعلمه فيما مضى. (عندما تتحول ذاكرتك إلى صفحة بيضاء عندما يسألك أحدهم: ماذا كنت تفعل يوم الخميس الماضى؟!)

النسيان

النسيان شيء عادى، فلسنا مطالبين بتذكر كل شيء. بل هو وسيلة لتفريغ الذاكرة من كم معين من المعلومات حتى تتمكن من استقبال كم آخر.

أسباب النسيان

أولاً: بلاء الذاكرة، فالمعلومة التى تدخل إلى المخ إن لم يتم تكرارها عدة مرات أو استخدامها بشكل جيد فسوف تختفى فى خلال 30 - 40 ثانية.

ثانياً: التداخل: فالمعلومات الموجودة فى الذاكرة قصيرة المدى قد تتأثر بالمعلومات الجديدة الداخلة عليها. هل يمكنك مثلاً أن تتذكر فيم كنت تفكر منذ خمس دقائق مضت؟!)

ثالثاً: الفشل فى التخزين: فالذكريات قد يساء تخزينها أو لا تخزن بشكل كامل، فيصبح من الصعب استعادتها.

عوامل أخرى لها علاقة بالنسيان

الحالة الجسدية: التعب، الألم، مستوى الاستشارة

عوامل إدراكية: الانتباه، التركيز

عوامل عاطفية: الضغط العصبي، القلق، الحزن، الابتهاج
 عوامل بيئية: الأصوات، الروائح، مستوى الضوء
 المهام المطلوبة: سهلة، مملة، مثيرة للتحدي، معقدة
 معرفتك الشخصية بمدى جودة أو سوء ذاكرتك في أشياء محددة.

الذكريات البعيدة
 قد تفشل في استعادة ذكرى شيء من الماضي البعيد، ولكنك ما
 أن تحاول انعاش ذاكرتك بأى طريقة ممكنة فسوف تبدأ شيئاً فشيئاً في
 تذكره.

أثر الكحوليات
 تغير الكحوليات من قدرة الإنسان على تجزئة انتباهه لعدة
 أشياء، كما تؤثر على الإدراك البصرى لما حوله، قدرته على التركيز،
 قدرته على الحكم على الأشياء. حاول أن تجرب أحد تمارين الذاكرة -
 التى سنذكرها لاحقاً- قبل شربك للكحول وبعده، وستندهش من
 مدى تأثير ذاكرتك!!

العوامل المؤثرة على دخول المعلومات إلى المخ وتخزينها
 مدى الترابط بين المعلومات الداخلة إلى المخ.
 ضعف في فهم المعلومات الداخلة.
 العوامل المؤثرة على استرجاع المعلومات
 كيفية إدخال المعلومة. فإعطاء المعلومة أبعاداً في عقلك يجعلها
 أسهل في الاسترجاع، كأن تسمع الكلمة وتتخيلها في عقلك، فأصبح
 لها بعدين.

التعرف والتذكر

ذاكرة التعرف: التي تستطيع من خلالها أن تتعرف على أشياء رأيتها من قبل، ويمكن الاعتماد عليها أكثر من ذاكرة التذكر. فقد ترى صورة قديمة لك مع زملائك في المدرسة فتتعرف على الوجوه، ولكنك لا تتذكر الأسماء. ولكن ربما تتذكر الاسم الثاني لشخص منهم إذا ما أخبرت بالاسم الأول له.

التداخل

استرجاع المعلومة كإدخالها يتأثر بالتداخل. فعندما تقرأ قائمة معينة ثم تقرأ قائمة أخرى بعدها مباشرة، وفي اليوم التالي طلب منك استرجاع الأولى، فغالبا ما ستذكر بعض من محتويات القائمة الأولى.

السياق

فقد تتذكر شيء معين عندما يوجد في سياقه. فعندما ترى شخصا تعرفه في مكان غير ذلك الذي اعتدت رؤيته فيه فانك قد تشعر أنك تعرفه، ولكن دون أن تتذكر أين رأيته. كما يحدث أحيانا أن تذهب الى غرفة ما ثم تنسى لماذا ذهبت، ولا تتذكر إلا عند عودتك الى الغرفة التي جئت منها!!

الذكور والإناث:

تتفوق الإناث على الرجال في قدرتهن على القيام بأكثر من مهمة في نفس الوقت.

اكتساب اللغة بشكل أسرع.

الحكم بمشاعرهن

توليد المزيد من الأفكار

تذكر الأحداث الماضي بشكل أدق

ويتفوق الذكور على الإناث في قدرتهم على:

القيام بالعمليات الحسابية والمنطقية

قوة الخيال

وضوح الرؤيا لديهم

تذكر المعلومات التقنية والعلمية

المنهجية في التفكير

تتأثر الذاكرة لدى الأم الحامل نظرا لتأثر عملية التركيز (نظرا لم تمر به المرأة الحامل من تغيرات بيولوجية). كما تتأثر الذاكرة بمادة الأوكسيتوسين وهي معروفة بتأثيرها السلبي على الذاكرة. وتتأثر أيضا بمستوى الكوليسترول في الدم إذا ارتفع.

حواجز التذكر:

الذكريات التي تمثل ذكرى سيئة، أو أحداث حياتية قاسية لصاحبها فيقوم بقمعها لفترة طويلة حتى يصل الى مرحلة يصعب عليه عندها أن يتذكرها.

الضغط العصبي يزيد من صعوبة تلقي المعلومة وتشغيلها ووضعها في مكانها الصحيح داخل الذاكرة.

الاكتئاب حيث يؤثر على الحالة الجسدية والنفسية للإنسان وبالتالي على تركيزه واستقباله للمعلومة. كما أنه يؤثر على بعض المواد الكيميائية في المخ (مثل السيروتونين) التي تؤثر بدورها على المزاج العام، والذاكرة.

تناول أدوية معينة مثل الحبوب المنومة، فمن شأنها التأثير على وظائف الذاكرة.

الذاكرة والعمر:

تبدأ ذاكرة الانسان منذ ولادته ولكنها تكون ضعيفة للغاية نظرا لعدم اكتمال نمو العقل، ثم تصل الى ذروتها في مرحلة 16 - 23 سنة ثم تبدأ كفاءتها في الانخفاض مرة أخرى.
استخدمها أو افقدها!!

هناك نظرية تقول بأن استخدام الانسان لذاكرته باستمرار وتدريبه لها على استرجاع المعلومات واستخدام الأساليب المختلفة لتقويتها كالألغاز والمسابقات ولعبة الكلمات المتقاطعة، الانضمام الى نادى للكتاب، كل هذا يساعد على الاحتفاظ بالذاكرة.

من عوامل النسيان

قلة المذاكرة

هل سألت نفسك لماذا لم تنسى سورة الفاتحة بينما تنسى سوراً أخرى كنت قد حفظتها كاملة في المرحلة المتوسطة مثلاً؟؟؟ . . . وهل سألت نفسك لماذا أتذكر بعض الدروس التي أحبها بينما أنسى تلك الدروس التي لا أحبها ؟ إنه عامل الوقت والمراجعة عزيزي الطالب . . . فنحن عادة ننسى إن لم نحاول إستعادة ما تعلمناه مع مضي الوقت ، دعني أضرب لك مثلاً توضيحياً لذلك ، أنت لو بدأت بحفظ سورة من سور القرآن الكريم ولم تحاول مع الأيام مراجعتها فإن النتيجة الحتمية هي نسيانك لهذه السورة ، ولكن لو حفظت هذه السورة اليوم ، وبعد غد ذاكرتها وبعد ثلاثة أيام كذلك ، وبعد أسبوع وهكذا فإن السورة لن تتبخر من ذاكرتك

عدم تمرين الذاكرة:

إن التمرين سر النجاح ، فالخطيب المشهور ، والكاتب المعروف ، والخطاط صاحب الخط الجميل كل هؤلاء وغيرهم من المشاهير ما كان لهم أن يصلوا إلى هذا المستوى من الإتقان في أعمالهم إلا من خلال التمرين المستمر .

إن الذي يشتكي من خطه (الكوفي) أو (الفرعوني) ويحتاج إلى محللين لفك خطه يستطيع بكل سهولة أن يتخطى هذه الصعوبة من خلال التمرين ، أعني الكتابة المستمرة .

وكذلك الطالب الذي يعاني من كثرة النسيان وبالذات في ساعة الاختبار أقول له : ((تمرن)) ... ليس بحمل الأثقال والجري فإن

ذلك بلا شك سيكون له دور في تحسين ذاكرتك ولكن بالدرجة الأولى جسمك ((مرّن ذاكرتك)) أعني ثقفي ذاكرتك ولا تتكل على الآخرين في تذكيرك . . . أنصحك الآن بحفظ ما هو مقرر عليك ومراجعة هذا الحفظ على فترات فإن ذلك بالإضافة إلى الدراسة المنتظمة التي أشرت إليها ستساعد في تدريب الذاكرة .

كثرة الهموم والمشاكل

(الهم) و (الإكتئاب) و (القلق) وغير ذلك من الأمراض النفسية التي تؤثر تأثيراً بالغاً في سير الطالب الدراسي ، كيف يستطيع الطالب أن يدرس للإختبار و (ماله نفس) ؟ كيف يستطيع الطالب أن يشارك في الدرس وهو (مكتئب) ؟ بلا شك إن هذه الأمراض النفسية قد لا يكون سببها الوحيد المعاصي بل هناك عوامل أخرى خارجية واجتماعية ، كالمشاكل بين الأب والأم ، ضعف الحالة المادية ، مشاكل في الأسرة مع الإخوة والأقارب إلخ إن هذه العوامل تؤثر تأثيراً بالغاً في القدرة على التركيز أو جمع التفكير والدراسة

فيتامين للمخ

- ب3 يساعد على توصيل الدورة الدموية للمخ.
- فيتامين ب5 يساعد على توصيل الكولاجين إلى الأعصاب.
- ب6 يحتاجه المخ.
- فيتامين C يقوي توصيل الدورة الدموية للمخ.
- فيتامين E يعمل على تسييل الدم وحركة الدم للمخ.
- الزنك يتحد مع السموم المتواجدة بالمخ ويخرجها.
- الأحماض الأمينية تعمل على زيادة قدرة المخ، وكذلك كوقود، والقدرة على الفهم.
- Gingo biloba يساعد على توصيل وضخ الدم للمخ.
- الجنسنج، اكليل الجبل rosemary.
- أكل الفواكه والخضروات، خميرة البيرة، الأرز الأسمر، المكسرات والبقوليات، فول الصويا. وابتعد عن السكر
- ما هي افضل الوسائل لتقوية الذاكرة وهل هناك ادويه او مواد طبيعية تساعد على ذلك؟

لتقوية الذاكرة والذكاء وسرعة الحفظ

-السبب الرئيسي :-

المسبب لضعف الذاكرة وكثرة النسيان يكمن في سوء التغذية وقلة الفوائد الحيوية والصحية للإنسان في حياته

اليومية،

فضعيف الذاكرة يحتاج إلى

مادة الزنك وفيتامين ب12 والبوتاسيوم والبورون والسيلينيوم ومواد أخرى مهمة لخلايا الذاكرة كفيتامين (هـ E) وهو

موجود بالزيوت وبالأخص زيت الزيتون وفيتامين (ج) وهو موجود بالحمضيات و البندورة و الجواقة و الكيوي و الفلفل بأشكاله ، و هذان الفيتامينان هما مضادان للتأكسد واللذان يحافظان على خلايا الذاكرة من التلف، كذلك فإن تناولنا لفيتامينات (ب6) و(ب12) وعناصر (الزنك، الحديد و الفوليك أسيد) يضاعف من قدرة التذكر لدينا أربعة أضعاف القدرة العادية، و توجد سبعة فيتامينات مهمة خصيصا للمخ وهي فيتامينات ب المركب وهي ب1 وب2 وب3 وب5 وب6 والبيوتين، بالإضافة إلى فيتامين ج، وكلها ضرورية لتحويل الكربوهيدرات إلى طاقة عقلية، وهي فيتامينات مهمة جدا من أجل إنتاج الناقلات العصبية، وهذا ما يحتاجه الدماغ ليقوم بوظائفه بصفة خاصة، وبصفة عامة نحتاج إلى البروتينات والمغنيزيوم والفوسفور والحديد....

إلى غير ذلك من عظام الفوائد والمواد التي خلقها الله تعالى، لذلك فلنحرص على الأغذية الغنية بهذه الفوائد والمواد الصحية والضرورية للحياة البشرية، ولتجنب المأكولات والأغذية الجاهزة السريعة والمنزوعة الفوائد المذكورة، وتكاد المكونات الغذائية السليمة تنعدم في ما نتناوله يوميا،

فمع ايقاع الحياة العصرية وانتشار الوجبات السريعة والإبتعاد عن الغذاء المطبوخ جيدا بدأت الأعراض الصحية والعقلية في الانتشار وقد خلصت دراسة أجراها مركز (مراقبة الأمراض والوقاية منها) بأن نقص أحماض أوميغا3 له دور أساسي في ضعف تغذية الدماغ وبالتالي ضعف الذاكرة بشكل عام ،

وتتوفر هذه الأحماض بشكل مكثف في أسماك السلمون
والجوز والبيض ،
وبشكل عام فإن الغذاء السليم والمتنوع له دور أساسي في
الحفاظ على توازن الجسم بما في ذلك العقل.
وهناك مقولة شهيرة تشجع على التداوي من الطبيعة وهي :
(ليكن غذاؤك دواؤك)

ولتحسين الذاكرة أو لتقويتها وجعلها تجلب المعلومة في
الوقت الذي نحب هناك بعض النصائح الهامة في الموضوع مصحوبة
بمفردات لأطعمة وأغذية متوفرة ومجربة ونفعها أعظم وأعظم
ولتساعدنا على امتلاك دماغ سليم من كثرة النسيان،

نصائح لتقوية التركيز

ان ضعف التركيز راجع الى ظروف نفسية، وعلى أية حال لعلاج هذه المشكلة ننصحك بما يلي :

* احرص دائما على ايجاد دافع لنفسك للاستذكار والانتباه، والدوافع نوعان داخلية (حب العلم كعبادة لله وطاعة له، وخاصة كالحوافز والاثابة والترغيب) وأنت أدري بما تحبه ، ومن المفيد أن تضع لنفسك قدوة حسنة تقتدى بها.

* كن واثقا دائما بنفسك ، واعلم أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملا.

** * تعود أن تهيم نفسك للاستذكار، وذلك باختيار الوقت المناسب، بحيث لا تكون متعبا ولا متضايقا ولا حزينا ولا مهموما.

* تهيئة مكان الاستذكار ، وذلك بالتغلب على الضوضاء واتباع أسس الاضاءة الصحيحة، فتكون الاضاءة على يسارك والى تكون ضعيفة فتبعث على النوم أو تضعف العين أو توتر الاعصاب أو تسبب النفور أو تضعف التركيز ، ومن تهيئة المكان أيضا ترتيب الكتب والى يكون أمام المتعلم - على مكتبه - الا الكتب التى ينوى مذاكرتها ، مع تجهيز أدوات المذاكرة قبل الجلوس.

* الاهتمام بالصحة والتغذية.

* عود نفسك ألا تذاكر وأنت جائع أو متخم بالطعام .

- * احرص أن تجلس جلسة انتباه لا جلسة استرخاء عند المذاكرة (يجلس عموديا مع الميل قليلا للامام - لا الانكفاء - وذلك على كرسي لا هو باللين الناعم فيسبب النوم ولا بالخشن القاسى فلا يصبر فى جلسته) ، مع تجنب المذاكرة جالسا على السرير أو مستلقيا.
- * درب نفسك على أن تبدأ مذاكرتك بالاطلاع على العناوين أو العناصر والافكار الرئيسية وتحديد أوالها ، ثم الدخول فى تفاصيل الدرس بعد ذلك.
- * ألا تذاكر مادتين متشابهتين على التوالى، فان ذلك قد يسبب النسيان والتداخل.
- * اهتم بعملية الاسترجاع بين الحين والآخر.
- * اعلم ضرورة فهم الشئ المراد حفظه أولا، لان الفهم يحقق حفظا سريعا ويسيرا.
- * تعود أن تعطى لنفسك فترة راحة (من 10 : 15 دقيقة) بين فراغك من مذاكرة مادة والبدء فى مادة أخرى.

التأمل او كيف تتعلم التركيز

تعود من العمل أو الدراسة مرهقا.. تتناول الغداء وغالبا ما يواجهونك في البيت بمشكلة ما عليك حلها.. تذهب لتنام كي تريح ذهنك قليلا.. غير عالم أن المخ يكون في أوج نشاطه أثناء النوم.. تستيقظ لتواصل إرهابك هناك المعتاد..
من الغريب جدا في تصميم الإنسان.. هذان العضوان الغريبان:

المخ والقلب!

فهذان العضوان لا يتوقفان منذ أن يولد الإنسان وتوقف أحدهما يعني توقف الحياة ذاتها.
ومن الغريب أيضا أن هذين العضوين الهامين جدا، من الممكن المحافظة عليهما عن طريق الحياة بأسلوب يبعد عنهما الضغوط.. فهل سمعت عن شخص أصيب بجلطة في المخ أو أزمة قلبية من جراء صدمة ما؟
هذا هو ما علينا فعله في حياتنا ببساطة :

البعد عن الضغوط

راحة الذهن

فما يصيبنا بالضيق والكرب والتعاسة.. ليست المواقف التي تحدث لنا.. ولكن الطريقة التي نرى بها هذه الأحداث..
أذهاننا هي التي تخلق لنا السعادة أو التعاسة.. عرفنا أن الشخص قد يكون جالسا في مكان جميل وسط الأصدقاء، بينما عقله

مسافر إلى زمن آخر مليء بالتعاسة.. إما الماضي وآلامه وجروحه، وإما المستقبل والخوف المرضي منه...

دعوني في هذا الموضوع أقدم لكم أسلوباً هاماً جداً، يساعدكم على الاسترخاء وترك كل ضغوط الحياة خلفكم.. ومن الغريب أن هذا الأسلوب موجود في كل الثقافات الإنسانية بأسماء وأوصاف مختلفة..

دعونا نتأمل معا.. التأمل!

خطوات التأمل:

عقولنا تعمل طوال الوقت كما نعرف.. هذا الأسلوب البسيط يجعلنا ببساطة، نريح هذا العضو المسكين قليلاً.. حسناً.. اجلس في مكان هادئ لا يزعجك فيه أحد.

اجلس في وضع مريح.. يفضل أن تجلس القرفصاء على الأرض أو على وسادة مريحة.. لأنهم هكذا يمارسون التأمل..
1- هيء مكاناً جيداً..

يفضل أن يكون المكان مريحاً.. هادئاً.. ذا إضاءة خافتة.. الهدف من ذلك هو تقليل المؤثرات التي تستقبلها حواسنا.. فالمنح مطالب طوال الوقت بتفسير الأصوات واللغة التي نسمعها والأشياء التي نراها، والأسطح التي نلمسها..

يمكنك أن ترش معطراً تحبه، وتجلس مسترخياً.. ولا تنس إغلاق الموبايل!

2- شغل موسيقى هادئة..

لا تشغل شريط "عمرو دياب" الأخير.. ليس لأنه سيء، لكن لأنه يحتوي على أغان!.. فلا يجب أن تركز في كلمات وتركيبات لغوية ومعاني ستشغل عقلك.. هدفنا هنا هو محاولة عدم التفكير في شيء.

3- التنفس ..

هناك تمرينات كثيرة للتنفس .. تتنفس حتى العد ل4 وتكتم الهواء لثانيتين، ثم تخرجه ببطء حتى العد ل4 ..
لا أعتقد أن سعة الرئة متساوية عند كل البشر وكل الأعمار ..
لذلك أتحفظ قليلا على هذه الطريقة ..
لذلك يقولون إن الأسلوب الأمثل للتنفس حين تتأمل هو: لا تنفس!

التنفس عملية لا إرادية أساسا .. فدعها تأخذ مجراها الطبيعي ..

دع الهواء ينساب في هدوء إلى رئتيك، دون أن تعتمد أنت سحبه .. ثم دع الهواء يأخذ وقته في رئتيك .. لا تزفر بل اترك الزفير يخرج وحده .. دع الهواء يخرج في ببطء حتى ينتهي الهواء من صدرك .. وهكذا ..

لا تعتمد الزفير أو الشهيق بل اترك هذه العملية اللا إرادية تأخذ طريقها ..

فقط تنفس من بطنك للسباح بكم أكبر من الهواء بالدخول والخروج .. (أي ترك بطنك تتحرك وليس صدرك أثناء التنفس، كما قلنا في حلقة اليوجا) ..

4- اندمج مع الكون!

تأمل نقطة واحدة على الأرض، أو أغمض عينيك (وهو ما أفضل) ...

وابدأ التأمل:

تعلم ألا تحاول تفسير أي شيء تسمعه .. أنت تسمعه فقط دون أن تفكر فيه ..

أرح عقلك من مشقة تفسير كل شيء.. حتى إن رن الهاتف فلا تفكر في الأمر كثيرا.. تأمل رنة التليفون نفسها.. ولا تفسر معناها.. اندمج مع الكون..

ركز في تنفسك.. في الموسيقى التي تسمعها.. في السواد الذي تراه أمامك وأنت مغمض عينيك.. المهم أن تركز في شيء واحد فقط.. شيء واحد فقط..

من الممكن أن تختار كلمة إيجابية، وتردها وتكررها أثناء التأمل.. هذا سيساعدك في التركيز في هذه الكلمة فقط.. ستلاحظ أنها بعد فترة، أصبحت غريبة وكأنها فقدت معناها.. لا بأس..

المهم أن تواصل التركيز فيها فقط..

المهم أن تركز في شيء واحد فقط..

ستجد أنك تتذكر أشياء ما أو تفكر في أشياء يجب فعلها.. ستجد أن عقلك يبتعد عن هذه المهمة ويواصل إرهاق نفسه في التفكير في أشياء كثيرة..

اسحبه في هدوء وركز في الشيء الوحيد الذي تركز فيه.. دون تفكير.. دون تفكير..

من الغريب أن نفكر في ألا نفكر! لكن هذا هو التأمل ببساطة.. لو أردت، يمكنك أن تترك لعقلك العنان بعد فترة.. دعه يفكر فيما يشاء دون أن تحاول أن تجربه على التركيز في شيء.. ستتعجب من الأشياء التي ستذكرها أو الأشياء التي يحاول عقلك إخبارك بها..

فقط لا تعتمد شيئاً إلا التركيز في شيء واحد فقط.. ولا تفكر في شيء آخر.

مدة التأمل

هدف هذا التمرين هو إراحة عقلك وذهنك من العمل المتواصل.. بعدها سيكون ذهنك أكثر صفاء..
المبالغة في التأمل غير مطلوبة طبعاً.. ربع ساعة كافية ولا تبالغ في الموضوع..

فالفكرة تشبه الماساج مثلاً.. الماساج يريح عضلات الرياضيين.. أما لو كنت لا تمارس الرياضة فلا داع للمبالغة في الماساج كي لا ترتاح عضلاتك أكثر من اللازم! افتح عينيك بعد التأمل وعد لما كنت تقوم به.. وصدقني.. ستلاحظ الفرق!
التأمل في الثقافات المختلفة

هل وقفت تتأمل البحر من قبل؟
تأمل الطبيعة يعتبر نوعاً من أنواع التأمل.. أنت تشاهد أمواج البحر وتتأمل جماله.. دون أن تفكر في أي شيء آخر.. هذا تأمل!
تأمل جمال مشهد الغروب دون أن تفكر في أي شيء آخر..
هذا تأمل!

لهذا نحب المناظر الطبيعية.. لأنها تعطينا فرصة لأن نركز في شيء واحد دون أن نحاول فلسفته والتفكير في أبعاده ومقارنته بمشاكلنا وأعبائنا.. جمال الطبيعة مغناطيس يجذب أذهاننا إليه فيريحها من عبء التفكير المتواصل..

لهذا يقولون (أنا قاعد قدام البحر باريح أعصابي) أو (باغسل همومي).. هذه التعبيرات تعني بلغة أخرى: التأمل!
هل تجيد التأمل أمام الطبيعة؟
أم أنك تمر أمامها مرور الكرام دون أن تستفيد منها شيئاً؟
التدين والتأمل..

الدين يريح القلب ويعطيه السكينة.. فهل تعرفون أن ممارسة التعاليم الدينية تحقق كل أهداف التأمل؟

فالتسبيح في الإسلام نوع من أنواع التأمل.. فتكرار كلمة بعينها يساعد على الاسترخاء والتمعن في معناها جيدا.. هل تذكرون الحديث عن التانتريك يوجا؟ حيث تكرار كلمات معينة للوصول إلى درجة معينة من التأمل؟

التدبر.. هو المرادف الإسلامي للتأمل.. فلو تدبرت في خلق الله وجلست ساعة تذكر الله بعد صلاة الفجر.. فإن هذا نوع راق من التأمل!

من الغريب أن معظم الثقافات الإنسانية تدعو إلى أشياء متقاربة، قد لا تختلف إلا في أسائها.

الخلاصة

هناك أساليب عديدة لإراحة عقلك..

الأسلوب الكلاسيكي هو ما ذكرته لك والأساليب الأخرى يمكنك أن تجدها في حياتك العادية، وتمارسها طبقا لما يناسبك.

السفر إلى الريف والجلوس في الغيط متأملا الأفق.. تأمل..

وكذلك تأمل وجه حبيبك.. أو مداعبة طفل رضيع.. تأمل!

فقط تعلم أن تريح عقلك من حين لآخر.. ألا تفكر إلا في اللحظة الحالية التي تعيشها الآن، وليس الماضي أو المستقبل.. عشر دقائق فقط، ستعود بعدها أكثر نشاطا وإقبالا على الحياة..

ألا تستحق أذهاننا بعضا من الراحة بعد كل ما قدمته لنا طوال

سني عمرنا؟

جرب هذه الطريقة يوما، إذا وجدت ذهنك قد أثقل أكثر من

اللازم..

وتذكر أننا نعيش في هذه الدنيا حياة واحدة فقط..

كيف تكتسب مهارة التركيز الذهني؟

الخطوة الأولى: اعزل نفسك وتخلص من مسببات التشتت. انتظر حتى نهاية اليوم بحيث تكون انتهيت من التزاماتك. أخل بنفسك في غرفة هادئة. وأوقف عمل أجهزة التلفاز والمذياع. اجلس على كرسي بحيث يكون اتجاه مسند الظهر في وضع رأسي.

الخطوة الثانية: اختر لنفسك مهمة سهلة. إن المهمة التي أثبتت نجاحها لدى مئات من الناس، هي أن تقول بصوت مرتفع لمدة خمس دقائق جملة قصيرة وهي: (إنني جيد في التركيز)، مع التركيز على كلمة "جيد"، وأغمض عينيك حتى لا تتشتت بصريا. كما أن تكرار الجملة السابقة مرات ومرات له قيمة مزدوجة لأنه يفيد في تأكيد المعنى. ويتخذ العقل الباطن هذا التأكيد كحقيقة إيجابية تحسن الصورة عن الذات، ويعتبر مجرد إعادة الجمل السابقة تدريبات على مهارة التركيز.

الخطوة الثالثة: اضبط ساعة المنبه بحيث ينطلق جرسها في خمس دقائق. أوكل لعقلك المهمة المطلوبة منه وهي ترديد (إنني جيد في التركيز)، وركز عليها خلال الخمس دقائق إلى أن ينطلق جرس المنبه.

الخطوة الرابعة: إذا فكرت بأمر آخر أثناء التمرين، تدرب على وقف التفكير فيه، ثم عد إلى مهمتك الأصلية بتركيز أعظم. تعتبر هذه الخطوة مهمة بشكل خاص. لا بد لك أن تدرك أنك قادر على التحكم في تفكيرك. لذلك يجب أن تتعلم وقف التفكير فيما لا تريد. كن صبورا ومثابرا. لا ترتبك ولا تنس نفسك بسبب انشغال عقلك بأمر آخرى، لأن هذا الفعل يعتبر في حد ذاته تشتتاً. لا تترك الخواطر المختلفة تقتحم عليك عقلك ولا تستسلم للمشتتات، لا تفرض أمورا بل قل للخاطر الغريب (لا)، ثم ركز على مهمتك الأصلية.

كرر هذا التمرين كل ليلة، و يحتاج إتقان هذه المهارة لدى معظم الناس من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع (وهو الوقت اللازم لترك عادة قديمة واكتساب عادة جديدة)، وبمجرد أن تتمكن من إصدار الأوامر لعقلك وطاعته لها رغم وجود عناصر التشبث، فإنك تكون مستعدا لنقل هذه المهارات إلى مواقف الحياة العملية.

قد يقول أحدهم: (لا أستطيع أن أركز عقلي على عقلي) لمدة طويلة ونقول له: تخيل كيف يكون حالك عندما لا تستطيع استخدام يديك ورجليك كاملا؟ تخيل كم يكون الموقف صعبا عليك عندما لا تملك السيطرة على أجزاء من جسمك؟ وكذلك هناك كثير من الناس ليس لديه تحكم كامل أو استخدام أمثل لعقولهم. إن التدريب على التمرين الذي ذكرناه لأسابيع يعتبر أفضل اسثمار لتطوير نفسك، فهو جدير بوضع حد لتمرد عقلك عليك، ويجعلك صاحب الأمر والنهي. يجب عليك ألا تتوقع نتائج فورية، إذ لا يوجد دواء سحري يمنحك التركيز الفوري. إن تعلم أي مهارة يحتاج إلى وقت، ويتطلب كذلك المثابرة على مستويات أو مراحل من عملية اكتساب المهارة.

أنواع التركيز

- 1- تركيز النظر البؤري
- 2- تركيز النظر الأفقي (يمين ويسار)
- 3- التركيز عن طريق توسيع حدقة العين
- 4- التركيز بطريقة وضع المصحف (وذلك بأن يكون على
الجهة اليسرى العليا من العين)
وذلك لانه يحرك منابع التركيز في الدماغ وخاصة الموجودة في
النصف الأيسر
- 5- يوجد تمرين عادة ندرج عليه في الدورات اسمه (تمرين
الإبهام)
وهو تمرين لطيف يصعب توضيحه ههنا نظريا ولا بد من
تطبيقه عمليا
- 6- تركيز الأحاسيس والمشاعر وأن تكون في رضى الله تعالى
وابتغاء الاجر
والترقي في درجات الجنان
- 7- وفي إطار التركيز لا بد من أن نعي معلومة هامة وهي :
أن الدماغ لا شك وانه دوما يعمل وفيه أشياء تجول وأفكار
تصول بالملايين
وانه إذا أزلنا فكرة لا بد أن تحل محلها فكرة أخرى فلا يمكن
أن يبقى مكانها فارغا ولذلك علينا ان نستبعد الأفكار المحبطة والسلبية
والهدامة والمدمرة وعلينا ان نفكر بإيجابيةوبسرور
ويسعادة وطريق ذلك أن تبسمي

ابتسمي لفضل الله
 ابتسمي لكرم الله
 ابتسمي لجود الله
 ابتسمي لنعم الله
 ابتسمي ابتسمي

عند ذلك ستتجمع ذبذبات التركيز الرائعة لتصبح حزمة من

الإيجابيات

الدافعة :

وهذا سر عظيم ، وهذا سر من أسرار النفس البشرية ولي فيه تجارب عديدة اذا كان داخلك مشغولا بالدنيا وقلبك مهموما وفكرك مغموماً فسيكون الحفظ صعباً بل مستحيلاً فرغني قبلك من الأغيار .

ومن جهة أخرى :

كثيرا ما يشتت الطلاب الانتباه الى الشرح عبر الكلام مع زميل مجاور، او يغرقون في احلام اليقظة. في الحالين يجب التخلص من هذا التشتت من خلال التركيز على متابعة الدرس. ما هو الحل؟

ينصح أهل الخبرة بما يلي :

ركز بعينيك واذنيك على ما يكتبه المعلم ويقوله ويشرحه.

تابع جميع التفاصيل

ودون تساؤلاتك.

كن مستمعا جيدا.

تمارين لتقوية التركيز

لا شك أن القدرة على التركيز صارت من أهم مقومات النجاح يقول [أ.ج . جريس] أهم رجال الصناعة البارزين: [[أن صب الاهتمام في العمل أو المشكلة التي قيد البحث ثم نسيان الأمر بتاتا بمجرد حسمه والوصول الى قرار فيه ، بحيث تستعيد قوة تركيز ذهنك كاملة غير منقوصة من أهم الأسباب المؤدية إلى النجاح في الحياة]].
وقال هلفيتيوس: [[العبقرية ليست أكثر من تركيز الذهن]].
وقال فليبيس بروكسل: [[إن حصر الاهتمام هو أول مقومات العبقرية]]

والتركيز ما هو الا توجيه الذهن إلى موضوع بعينه توجيهها كاملا كأن تحصر تفكيرك في مشكلة في عمك فتتظر في جميع زواياها وجوانبها وتحلل وتقارن حتى تصل الى الحل.
والتركيز أيضا هو تعريض الذهن زمنا كافيا لمؤثر معين دون النظر الى المؤثرات الاخرى ، ونقصد بالمؤثر: هي المعلومات التي يتم استيعابها من خلال احدى الحواس: البصر ، السمع ، الذوق ، الحس ، الشم.

فمثلا: تركز في صورة معينة في أشكالها وألوانها وظلالها دون الشعور بأي مؤثر آخر فلا تشعر بالضوضاء حولك ولا تشعر برائحة المكان بل تحصر ذهنك في الاستجابة لهذا المؤثر ألا وهو هذه الصورة التي أمامك.

ولقد كانت القرون الأولى من هذه الأمة شديدة التفوق في تركيز الذهن فيما هو نافع ومفيد ومن أشد المجالات التي اتضح فيها قدراتهم الهائلة على التركيز خشوعهم في الصلاة.

• ما هي أسباب شرود الذهن وعدم التركيز؟

- حتى نستطيع معالجة أي مشكلة علينا بداية معرفة أسبابها فما هو السبب وراء عدم تركيزنا في أعمالنا؟
- 1- وجود مشكلة ملحة تطلبنا ، قد تكون مشكلة شخصية - عائلية - عاطفية - مالية - اجتماعية [ولذا فقبل دخولك في العمل انسى مشاكلك وقبل دخولك في الصلاة انسى الدنيا وألقها وراء ظهرك].
 - 2- توقع حدوث أمر مخيف والانشغال به.

3- المعاناه من مشكلة صحية.

4- وقوع أمر يؤدي إلى الفرح الشديد.

- 5- التعود على العيش أسير الخيالات والأوهام غير الواقعية والتعلق بها.

6- أن يكون في محيط العمل وبيئته ما يشغل الفكر ويؤدي لعدم الارتياح ومن أمثلة ذلك: الترتيب غير المناسب والمزعج لمكان العمل أو شدة الحر أو البرد في مكان العمل أو شدة الضوضاء أو وجود رائحة كريهة في مكان العمل.

إن بناء القدرة على التركيز الذهني والعقلي يحتاج إلى تمرين هادئ وطويل ولكنه صارم ودقيق كما يفعل الانسان عند بناء وتقوية عضلاته بحيث يستطيع بعد ذلك تركيز قواه الذهنية وحصر تفكيره العقلي في أي وقت أراد وفي أي موضوع أيضا.
بعض الوسائل المساعدة لذلك :

- 1- رتب مكان عملك ترتيبا جيدا واستبعد كل ما يشتت فكرك ويشغل ذهنك.
- 2- عود نفسك على أن تعيش لحظتك وأن تحصر نفسك فيما أنت فيه فقط وانسيأو تناس كل ما عداه قال صلى الله عليه وسلم: **[[من أصبح آمنا في سربه معافى في بطنه جمع له قوت يومه وليلته فكأنها جمعت له الدنيا بحذافيرها]]**.
- 3- اذا كنت تشعر بالإجهاد فتوقف عن العمل بعض الوقت وخذ لحظات من الاسترخاء في مكان جيد للتهوية.
- 4- اذا كنت تشعر بالخمول فجدد التهوية في موقعك وتحرك قليلا منمكانك ومارس بعض التمارين الرياضية الخفيفة لبضع دقائق .
- 5- أعط نفسك قدرا كافيا من الراحة قبل البدء في التفكير وممارسة العمل .
- 6- بادر بعلاج ماتعاني منه من مشكلات صحية وإذا كنت تعاني من شئ فلا تبالغ في أمره ولا تعطه تفكير أكبر من حجمه.
- 7- حينما تكون في حديث مع شخص آخر اهتم بما يقوله محدثك وما يقصده من الكلام ولا تشغل بما يلبسه أو ما تحمله من ذكريات عنه.

الاسترخاء يقوي الذاكرة

يعتبر الاسترخاء (relaxation) واحد من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق.. وهناك عدد من أساليب الاسترخاء التي عرفتھا معظم الشعوب منذ وقت طويل . وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق التنفس العميق وتمارين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي .

والحقيقة أن هناك عدة طرق وأشكال مختلفة للوصول إلى الاسترخاء العضلي والنفسي .. ولكنها متشابهة في نتائجها وتأثيرها الإيجابي . وهناك بعض الأجهزة الحديثة (biofeedback instruments) (الأجهزة العاكسة للوظائف الحيوية) والتي تعكس وظائف الجسم المختلفة مثل : درجة الشد والتوتر العضلي في عضلات الجبهة والراس أو الكتف أو الظهر أو الساعدين أو غيرها من العضلات ، وأيضاً درجة الحرارة المحيطية في أصابع اليدين أو القدمين حيث تزداد برودة اليدين في حالة التوتر والقلق .. وتزداد حرارتها مع الراحة والاسترخاء ، إضافة لعدد من الوظائف الأخرى مثل دقات القلب والضغط والتعرق .

ويمكننا القول أن القلق والتوتر بمختلف الدرجات والأشكال يرتبط مباشرة بتغيرات في عدد من الوظائف الجسمية الحيوية التي سبق ذكرها .. والتدريب على الاسترخاء بكافة أشكاله بواسطة جلسات خاصة مع الأجهزة أو دونها يعطي الإنسان قدرة على التحكم بنفسه ومساعدته نفسه بنفسه بعد انتهاء التدريب إضافة إلى التأثير المباشر والفوري للاسترخاء في الراحة العامة وزوال التوتر .

وهناك عدد من الحالات التي تستفيد من مثل هذه التدريبات والتمرينات والجلسات .. ومنها حالات الشدة والضغط النفسي (stress) وحالات القلق والتوتر العام والمخاوف والآلام العضلية المتنوعة والحالات الوسواسية واضطرابات الوظيفة الجنسية وغيرها ..

وبالطبع فإن الاسترخاء ليس دواءً شافياً لجميع الأمراض .. ويمكن له أن يكون وسيلة علاجية ناجحة إلى جانب أساليب علاجية أخرى دوائية وغير دوائية سلوكية ومعرفية وتحليلية وغيرها .

وبشكل عام فإننا في العالم الإسلامي نمتلك أحسن أساليب الاسترخاء في الذكر والصلاة .. والعالم الغربي اكتشف منذ فترة ليست بعيدة أهمية الاسترخاء .. واستطاع تطوير بعض البرامج والأساليب الفردية والجماعية والأجهزة .. والتي يتم استخدامها الآن على نطاق واسع كبديل عن العلاج الدوائي في بعض الحالات ، أو كاسلوب مساعد في علاج الاضطرابات النفسية والجسمية .

تدريب الاسترخاء المفصل رقم 1

يمكنك تطبيق هذا التدريب بنفسك .. ويمكنك متابعة الخطوات التالية خطوة خطوة .. وإذا أردت يمكنك قطع الاتصال بالانترنت ومتابعة التدريب أو طباعته والتدرب عليه بنفسك او مع آخرين ..

1- اختر لنفسك إشارة ما لبدء تدريب الاسترخاء (كأن تضغط على الإصبع الصغير بالإبهام ثلاث مرات) أو أية حركة

أخرى .. ولنسم ذلك إشارة حركية لبدء الاسترخاء ، وأيضاً اختر إشارة كلامية (مثلاً سبحان الله العظيم أو أي تعبير آخر من الأذكار ولكن من التي لاتستعملها عادة ليسهل ذلك في عملية الارتباط والتعلم بين الإشارة والاسترخاء (بعض الناس يجب أن يذكر إسمه ثلاث مرات مثلاً ... ونحن لانتعمل إسمنا عادة ..) .

2- اختر مكاناً مناسباً وتمدد على ظهرك (ويمكن بالطبع ان تكون جالساً ولكن في بداية تعلم الاسترخاء تفضل وضعية التمدد الكامل) .

3- بعد قيامك بإداء الإشارة الحركية والكلامية .. إبدأ بالعد 1-2-3-4-5 ثم أغمض عينيك .

4- لاحظ حركات التنفس والصدر .. وركز انتباهك وتفكيرك على الهواء عندما يدخل إلى الصدر وعندما يخرج منه .. ولاحظ ان التنفس الهادىء والعميق مرتبط بالاسترخاء والراحة .

يمكنك الان أن تبدأ بأخذ نفس عميق وتحبسه في صدرك . لاحظ التوتر العام والانزعاج وعد إلى العشرة أو ابق هكذا عشر ثوان . ثم اترك الهواء يخرج من الصدر والرئتين إلى آخره .. ولاحظ المشاعر اللطيفة والمريحة المرافقة لذلك ، ويمكنك مثلاً ان تتصور أن غباراً واوساخاً وأشياء سوداء وأشياء أخرى مزعجة قد خرجت من صدرك مع كل زفير عميق .. أعد ذلك حوالي 5-10 مرات .

5- إقبض يدك اليمنى ومد الساعد إلى أعلى مع شد جميع العضلات الممكنة في هذه اليد . لاحظ التوتر العضلي والشد الحاصل في العضلات والألم المحسوس في جلد الكف والكف وانزعاج كل اليد

والساعد والعضد . استمر على هذا الشد مدة 10 ثوان ويمكنك أن تعد إلى العشرة مثلاً . ثم :

6- أترك يدك تستلقي إلى جانبك .. لاحظ المشاعر اللذيذة المرتبطة بالاسترخاء .. والراحة المنتشرة من الكف والأصابع إلى الساعد والأعلى ، ربما تحس تنميلاً أو نبضاناً خفيفاً ولطيفاً يتشر في اليد .. طبعاً كل تركيزك وأفكارك هي في اليد اليمنى وأنت تراقب ما يجري فيها ولها . استمر في استرخاء اليد اليمنى حوالي 20 ثانية ويمكن أن تعد من 1-20 على مهل .. ثم :

7- إعادة الحركة في (5) و(6) مرة أو مرتين . (أي شد اليد اليمنى ثم استرخاؤها مرتين أو ثلاث مرات)

8- إقبض اليد اليسرى ومدّها إلى أعلى مع شد جميع العضلات الممكنة في هذه اليد .

9- طبق نفس الخطوات التي اتبعتها مع اليد اليمنى في (5) و(6) و(7) على اليد اليسرى الآن ..

10- شد رقبتك إلى الأعلى قليلاً وباتجاه الخلف ولاحظ التوتر المزعج الممتد حول الرقبة وإلى الأعلى باتجاه الرأس ، وإلى الأسفل باتجاه الكتفين . وذلك لمدة عشر ثوان ز

11- اترك رقبتك تسترخي وحدها .. ولمدة 20 ثانية واستمتع بالأحاسيس اللطيفة الناتجة عن الاسترخاء الذي يعقب الشد ..

12- أعد الشد ثم الاسترخاء في (10) و(11) مرتين أو

ثلاثة .

13- عملية الشد ثم الاسترخاء ثلاث مرات (أو مرتين) مع

التركيز على الأحاسيس المرافقة في كل حالة وتركيز الذهن في مجموعة العضلات المستعملة .. طبقها الآن على عضلات الجبين والعينين والحاجبين معاً بأن تغلق عينيك بشدة وتقبض الحاجبين ثم تفتحها وتركها مرتاحة والأجفان بوضعية نصف إطباق أو إطباق بسيط .. ودون جهد في حالة الاسترخاء ..

ثم طبق ذلك على عضلات الوجه بأن تشد على أسنانك وتنفخ الخدين وترفع اللسان إلى سقف الحلق معاً عشر ثوان ثم تسترخي .. وتترك الشد وتبقى الشفتان مفتوحة قليلاً دون جهد لأنها مسترخية وتنفتح قليلاً بسبب ثقلها والجاذبية الأرضية إلى الأسفل ..

بعد الاسترخاء 20 ثانية يمكنك التركيز على الفم بأن تكشر بشدة أو تضغط على الشفتين ببعضها مع تكشير الذقن عشر ثوان ثم تترك الفم مسترخياً .. ولمدة 20 ثانية .. وعضلات الوجه مهمة جداً في معظم حالات التوتر لاسيما في بعض الوجوه التي توصف بأنها معبرة أو متألمة حيث تظهر الانفعالات على الوجه بشكل واضح .
وإذا أردت يمكنك الاختصار في تمرين بعض عضلات الوجه أو استعمالها مرة واحدة بدلاً عن ثلاث .

14- يمكنك الان الانتقال إلى عضلات الظهر ويمكنك أن

تشد ظهرك بأن ترفعه وتقوسه إلى أعلى عشر ثوان ثم تتركه يسترخي 20 ثانية ..

15- الآن .. تعود إلى التنفس الهادئ العميق والبطيء ودون جهد .. وتلاحظ ان الاسترخاء شئ جميل حقاً .. ومع كل زفير تتخلص من التوتر والانزعاجات .

16- ركز انتباهك الآن على القدمين معاً (ليس ضرورياً اليمين بمفردها واليسار بمفردها بل معاً) وشدهما إلى أعلى ، والساقان والرجلان ممدودتان ، ووضعية الشد هذه تكون فيها أصابع القدمين بزاوية قائمة مع الساقين ، شد القدمين إلى أعلى قليلاً وثبتها في منتصف المسافة عن الأرض وهذا يجعل عضلات الساقين مشدودة وأيضاً عضلات الفخذين .

لاحظ التوتر والانزعاج المرافق في المنطقة كلها وبعد عشر ثوان أترك الرجلين والقدمين تسترخي وترتاح 20 ثانية .. أعد ذلك 2-3 مرة .

17- ركز الآن على التنفس ولاحظ كيف يدخل الهواء إلى الصدر ويخرج منه .. ولاحظ أنك تشعر بالاسترخاء والراحة والهدوء وجسمك متروك وحده .. وجميع العضلات مستلقية ومرتاحة ، واثناء ذلك راقب جسمك ابتداءً من يدك اليمين وإذا لاحظت شداً معيناً .. فقط أترك العضلات المشدودة تترتاح وترتخي وحدها .. وأنت تراقب بهدوء كل الجسم ..

وبعد ذلك يمكنك ان تتصور (تتخيل) منظرًا جميلاً تحبه .. مثل شاطئ البحر .. أو حديقة أزهار .. أو منظر جبلي .. أو غيره تحبه .. حاول أن تصفه مع نفسك بتفاصيله .. وأن تستمتع به فترة من

الزمن .. وعندما تريد الانتهاء والتوقف .. عد من خمسة إلى أربعة إلى ثلاثة إلى اثنين ثم واحد وافتح عينيك وقم إلى أمورك الأخرى .

يستغرق هذا التمرين حوالي 10 إلى عشرين دقيقة .. ويمكنك التدريب عليه مرة يومياً في البداية لمدة أسبوعين .. ثم عند اللزوم .. كما يمكنك التعود عليه كعادة متكررة . ويمكنك القيام أيضاً بالاسترخاء السريع في بعض المناسبات التي تتطلب ذلك بعد أن تتدرب على الاسترخاء الطويل او الشامل لمدة معينة .

تدريب استرخاء رقم 2

المرحلة الأولى :

(1) اختر مكاناً هادئاً ثم اجلس على كرسي مريح .
(2) أغمض عينيك وضع يديك إلى الجانبين والقدمين متباعدين .

(3) تنفس بعمق .. شهيق عميق .. وزفير .. شهيق ..

وزفير ..

(4) أترك جسمك كله على الكرسي مسترخياً وطرياً .

المرحلة الثانية :

* استرخاء العضلات في كل الجسم .. وفي حالة الشهيق شد العضلات (عضلات الرأس والوجه) ، وفي حالة الزفير ... أترك العضلات تسترخي وحدها ..

* أعد ذلك عدة مرات .. ثم اختر عضلات الكتفين والرقبة . ومع الشهيق إرفع كتفيك وشد العضلات ، وفي الزفير أترك هذه العضلات تسترخي وحدها ...

* أعد ذلك عدة مرات .. ثم اختر عضلات البطن وشدها في حال الشهيق ، ثم أتركها تسترخي وحدها في حال الزفير ...

* أعد ذلك عدة مرات .. ثم اختر عضلات اليدين معاً وشدها في حال الشهيق ، ثم أتركها تسترخي وحدها في حال الزفير ...

* أعد ذلك عدة مرات .. ثم اختر عضلات الساقين والقدمين معاً وشدها في حال الشهيق ، ثم أتركها تسترخي وحدها في حال الزفير ...

المرحلة الثالثة :

استمر في الشهيق .. والزفير الأطول ... وتخيّل منظرًا جميلاً تحبه ... واستمتع بذلك عدة دقائق ..

ملاحظات هامة حول الاسترخاء

1- التثاؤب : إضغط قليلاً على مفصل الفك بحركة دائرية بإصبعك ثم افتح الفم وأترك الفك السفلي ينزل إلى أسفل ثم إبدأ بالتثاؤب أو ما يشبه التثاؤب ..

2- استرخاء اللسان : أترك اللسان يلامس الجانب الخلفي للأسنان السفلية وأتركه وحده يسترخي ..

3- الابتسام والتبسم : جرب ذلك عدة مرات .. ودع فتحتي الأنف تكبر وتأخذ هواءً أكثر ..

4- الأنف : يمكنك انتسد أحد فتحتي الأنف بإصبعك وتنفس من الثانية بعمق .. ثم الفتحة الأخرى عدة مرات .. إن ذلك يجعل تنفسك عميقاً ..

5- الوجنتان : يمكنك تدليك الوجنتين بالإصبع وبحركة دائرية مقترباً من فتحة الأنف مع التنفس العميق ..

6- العيون : أنظر إلى المدى البعيد عدة لحظات .. ثم إلى القريب .. عدة مرات .. ثم أغمض عينيك وأنظر إلى أعلى ثم إلى أسفل ثم إلى الخلف .. إن هذه الوضعية تريح العينين وتجعلها مستقرة مسترخية .. ومثل ذلك حرك العينين بشكل دائري مع اتجاه عقارب الساعة عدة مرات .. ثم عكس عقارب الساعة ..

7- التنفس : " تبدأ الحياة بشهيق .. وتنتهي بزفير .. " والطفل الرضيع يستعمل عضلات البطن والخصر والظهر في التنفس .. فهو يتنفس بعمق .. وهو سعيد ومسترخي ..

* القاعدة الأولى : التنفس أولاً ثم الحركة .. أية حركة كانت .

* القاعدة الثانية : زيادة فترة الراحة بين الزفير والشهيق .

* القاعدة الثالثة : اليد على البطن .. شهيق عميق بمساعدة عضلات البطن ثم زفير ... اليد على البطن اثناء ذلك وهي تنخفض وترتفع وحدها مع حركات التنفس العميق .

* تمرين مساعد : وضع اليدين على الكتفين بشكل متصلب مع الشد .. والقيام بحركات شم (أخذ نفس من الأنف) بشكل متتالي وسريع ، ثم زفير عميق ...

8- التمطط : وشد عضلات الجسم .. تمديد الكوع والكتف والتمطط .. هو نوع من الاسترخاء المفيد .

9- التدليك : تدليك ظاهر عضلات الإبهام في اليدين بواسطة أصابع اليد الأخرى .. بشكل حركات دائرية هادئة .. وهذا التدليك لباطن الكف وعضلة الإبهام في اليد مريح لأن اليد ترتبط بمساحة كبيرة في الدماغ البشري مما يعطي مفعولاً سريعاً وواضحاً من ناحية الاسترخاء والراحة .

10- ملاحظات عامة :

* مد اليدين إلى الجانبين وتحريكهما ببطء .. مثل حركات الطيران بالجنحين ..

* لاتصالب الساقين !! (وضع رجل على رجل أثناء الجلوس) ولامانع من تصالب القدمين .

* ابتعد عن تكتيف الذراعين لأنه يسبب التوتر أو يزيده ..

* تمديد الساقين وفردها .. عادة جيدة .

* التمدد على الوجه ورفع كل ساق على حدة عدة لحظات ..

* الوقوف ثم ثني الركبتين عدة لحظات .. وتكرار ذلك ..
وقوف .. ثم ثني الركبتين .

* تمارين اللياقة البدنية العامة مفيدة جداً لتوازن عضلات
الجسم وقوتها وللإسترخاء أيضاً ..

أسلوب الاسترخاء الذهني و البدني

يظن معظمنا أن مشاعرنا هي التي تحكم سلوكنا و لكن العكس صحيح أيضاً، يقول (مايكل لابوف) في كتابه (الخيال الخصب): إن سلوكنا قد يحدد حالتنا الذهنية، مما يجعل محاولتنا للاسترخاء البدني وسيلة ناجحة للاسترخاء الذهني الذي هو أساس التفكير الإبداعي. وفيما يلي بعض أساليب التوصل إلى الاسترخاء الذهني علماً بأن الذكر و القرآن من

أهم الوسائل التي تساعد على الاسترخاء.

ومن هذه الأساليب:

- كن مرتاحاً، و لتكن ملابسك فضفاضة.
- ركز على تنفسك، و تنفس بعمق و ببطء و رتابة.
- أغمض عينيك و تخيل أنك في مكان هادئ جميل قرب بحيرة، تخيل المنظر، و أنصت إليه.
- كن واعياً لكل جزء من جسدك بداية من جبهتك إلى ذقنك إلى رقبتك فجزدك فساقيك.
- تخيل جسدك كالبالونة المنتفخة، لكن الهواء يتسرب منها ببطء حتى تفرغ تماماً.
- حاول التخلص من الأفكار الواعية، تخيل عقلك و كأنه سماء زرقاء شاسعة، و كلما طرأت على بالك فكرة واعية حوّلها إلى طيور تحلق في سماء عقلك لتختفي في الأفق.
- عد من واحد إلى عشرة بكل تؤدة و بهدوء و بصمت، ثم عد من العشرة إلى الواحد، أو كرر جملة أو كلمة مراراً حتى تطرد الأفكار الواعية من تفكيرك.

• ابق في هذه الحالة عشر دقائق على الأقل، وحين تبدأ في العودة إلى الأفكار الواعية ستشعر بالاسترخاء الذهني و قدرة متوقدة على التركيز، و قد تجد نفسك و قد وجدت حلاً لمشكلة مستعصية كانت تؤرقك.

أسلوب التركيز العقلي:

يصف الكاتب (توم ووجيك) في كتابه (التركيز و عقل الدقيقتين) التمارين التي تزيد من قدرة العقل على التركيز كالتالي:

- اجلس أمام ساعة تحتوي على مؤشر ثوان.
- استرخ لبضع دقائق، وركز انتباهك على حركة مؤشر الثواني بسرعة.

- على مدى دقيقتين، ركز انتباهك على المؤشر و كأن العالم من حولك قد توقف و تلاشى.
- ابق على تركيزك لمدة دقيقتين.
- توقف عن القراءة الآن.. أوجد لنفسك ساعة تستعملها لهذا التمرين.
- ابدأ الآن.

يؤكد (ووجيك) أن الإنسان غير قادر على التركيز بلا سرحان لأكثر من بضع ثوان، والمهارة في اجتياز هذا التمرين تكمن في إيجاد إيقاع عقلي داخلي يعود بتركيزك إلى بؤرة الاهتمام كلما بدأ بالتفكير المشتت.

وبتكرار التمرين تزداد مدة التركيز تدريجياً مما يجعلك قادراً على تغيير التمرين قليلاً، فمثلاً يمكنك وضع الساعة على التلفزيون والتركيز على مؤشر الثواني دون الانتباه لما يبث على التلفزيون، أو

يمكنك تقسيم التركيز بين الساعة و يدك، أو القيام بالعد التنازلي بصمت أثناء التركيز على المؤشر، أو استرجاع أبيات من الشعر في عقلك الباطني و التركيز على المؤشر معاً.

التعامل مع التوتر والكرب

يبدو أن حياتنا أصبحت أكثر عرضة للتوتر والكرب. فنحن نعمل بكثافة أكثر من أي وقت مضى وحياتنا الشخصية باتت أكثر تعقيداً كما أن الترابط العائلي أصبح ضعيفاً في أغلب الأحيان ، ولذلك نجد أن التوتر بات عاملاً رئيسياً في حياة معظمنا، قد يكون لبعض التوتر إفادة ، فالعديد من الناس بحاجة إلى مستوى معين من التوتر لأداء مهامهم على الوجه الأمثل. لكن مشكلة التوتر والكرب من شأنها أن تكون أمراً صعباً عندما يزداد التوتر ويصبح التعامل معه من دون ظهور حلول واضحة .

ولهذا السبب من المهم أن نكون قادرين على التعرف على أسباب التوتر وأن نعرف كيف نتعامل معها. علامات وأعراض التوتر والكرب عادة ما يكون التعرف إلى التوتر ممكناً عندما تصبح مستوياته متقدمة ، ولا يعود في المستطاع التعامل معه، ويميل التوتر عادة إلى التعبير عن نفسه إما بشكل أعراض نفسية أو بدنية أو الاثنين معاً في بعض الأحيان.

1- أعراض نفسية، وتشمل :-

- تقلبات مزاجية.

- إكتئاب.

- قلق.

- صعوبة في النوم.
- أداء ذهني ضعيف وصعوبة في التركيز وسرعة النسيان.
- مشاكل في العلاقة مع الآخرين.
- com.
- 2- أعراض بدنية، وتشمل:
 - هوضة المعدة.
 - تغير في عادة التغوط ، مع حصول نوبات من الإسهال والإمساك.
 - مشاكل في التنفس.
 - الربو.
 - خفقان.
 - صداع نصفي.
- أسباب وأنواع التوتر والكرب

يمكن للعديد من الأحداث الحياتية أن تكون مصدراً رئيسياً للتوتر ، حتى عندما يكون الحدث مفرحاً ، كالزواج أو الانتقال إلى منزل جديد.

وللتوتر أربعة أنواع:

- توتر بالغ الشدة:
 - مثل : وفاة أحد الزوجين ، طلاق ، انفصال زوجي ، خسارة وظيفة ، نقل مكان السكن ، إصابة ، مرض.
 - توتر شديد:
 - مثل : تقاعد ، حمل ، تغيير العمل ، وفاة صديق حميم ، إصابة احد أفراد العائلة بمرض خطير.

- توتر معتدل:

مثل : ديون كبيرة كالرهن ، مشكلة مع الحمو أو الحياة ، بدء الزوج بعمل أو توقف عنه ، مشاكل مع رب العمل ، دعاوي قضائية تتعلق بديون.

- توتر خفيف:

- مثل : تغير في ظروف العمل ، تغيير المدرسة ، تغير في عادات تناول الطعام ، رهن أو دين بسيط ، بعض المناسبات العائلية.

كيفية التعامل مع التوتر والكرب

- حدد مصادر التوتر في حياتك، وأدرس إمكانية القيام بأية تغييرات تجعلك أكثر قدرة على التحكم في الأمور.

- تعلّم كيف تحسن إستغلال وقتك بشكل أفضل، لأن معظم التوتر الذي يعاني منه الناس ناجم عن أعباء العمل المتزايدة، ولكي لا يكون العمل طبعاً وقابلاً للتغيير أكتب لائحة بأهدافك اليومية حسب أولوياتها ، وأشر على المهام المنجزة لأن ذلك يعطيك الإحساس بأنك أنجزت شيئاً.

- تنفّس بعمق وبشكل متزايد للتخفيف من التوتر والكرب.

- تجنب تناول أية عقاقير محظّرة تزيد شعورك من بالتوتر والكرب، بما في ذلك الكوكايين والكحول.

- إعتن بصحتك وتناول طعاماً صحياً وإمتنع عن الكحول وتناول الكافيين باعتدال ،

وصحيح أن المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة أو الشوكولا الشاخنة هي منبّهات مفيدة ، لكنها يمكن أن تساهم في زيادة التوتر والكرب.

أما عن الصحة الجيدة فيمكن أن تقلل من احتمال تعرضك للأمراض وتزيد من قدرتك على مواجهة مشاكل الحياة.

- مارس الرياضة بانتظام ، فالتمارين المنتظمة تساعد على تحريك وإستخدام مقادير كبيرة من الأدرينالين (الناجم عن التوتر) وبالتالي تساعد على تهدئتك.

- حاول القيام ببعض تقنيّات الإسترخاء كل يوم، كاليوغا والتدليك والشياتسو والعلاج بالروائح العطرية والوخز بالإبر.

- نم جيداً في الليل وخذ قسطاً كاف (7 إلى 8 ساعات كل ليلة) لمواجهة التوتر والكرب ، فالحرمان من النوم على المدى الطويل يعرضك لمشاكل جسدية ونفسية.

وإذا كنت تعاني من مشاكل في النوم أو لا تشعر أنك لا تنام بالقدر الكافي فجرب هذه الإقتراحات التالية:

أ- لا تأكل وجبات دسمة في وقت متأخر من الليل.
 ب- تجنب الكافيين آخر الليل.
 ت- تجنب الكحول نهائياً.
 ث- مارس التمارين خلال النهار لتحرق فائض الطاقة التي يولدها التوتر.

ج - تجنب ممارسة الرياضة في الليل لما لها من تأثيرات منبّهة تجعلك يقظاً بدلاً من ان تشجعك على النوم.

ح- مارس تمارين التأمل أو اليوغا أو الإسترخاء في المساء من أجل تهدئة مزاجك ومساعدتك على الإسترخاء حتى يمين وقت النوم.

تقنيات الاسترخاء لتخفيف الضغط النفسي

أولاً: الإسترخاء التدريجي للعضلات:

- إجلس وتمدد بوضع مريح وأغمض عينيك، دع فكك يسترخي وكذلك عينيك ولكن من دون إغماضهما بقوة.
- إفحص جسدك ذهنياً، بدءاً من أصابع قدميك وببطء نحو رأسك، وركز على كل منطقة على حدة، وتخيل بأن التوتر يذوب تدريجياً.

- شد عضلاتك في إحدى مناطق جسدك، عدّ حتى الخمسة، ثم أرحها وانتقل إلى المنطقة التالية.

ثانياً: التخيل البصري:

- دع الأفكار تنساب في ذهنك من دون التركيز على أي منها، أوح إلى نفسك بأنك مسترخ وهاديء وبأن يديك دافقتان (أو باردتان إن كنت تشعر بالحر) وثقيلتان وبأن قلبك ينبض بهدوء.
- تنفس ببطء بانتظام وبعمق.

- فور إسترخائك، تخيل بأنك في مكانك المفضل أو أمام منظر أخاذ.

- بعد 5 إلى 10 دقائق، إسحب نفسك من هذه الحالة تدريجياً.

ثالثاً: التنفس بإسترخاء:

مع الممارسة يصبح بمقدورك التنفس بشكل عميق ومسترخ. في البداية مارس ذلك وأنت مستلق على ظهرك، بينما ترتدي ملابس مرتخية على الخصر والبطن، وفور إعتيادك على التنفس بهذه الوضعية ن تدرب على ممارسته وأنت جالس ومن ثم وأنت واقف.
- تمدد على سرير على ظهرك.

- باعد بين قدميك قليلاً ، أرح إحدى يديك على بطنك ،
قرب السرة والآخرى على صدرك.
- إشهق من أنفك وإزفر من فمك.
- ركّز على تنفّسك لبضع دقائق بعد ذلك ، حاول أن تعي أيّاً
من يديك ترتفع وتنخفض مع كل نفس.
- إزفر بلطف معظم الهواء الموجود في الرئتين.
- تنشّق وأنت تعدّ ببطء حتى الأربعة ، مايعادل ثانية بين كل
رقم ، ومع التنشّق بلطف ، مدد بطنك قليلاً حتى يرتفع حوالي واحد
إنش (ويجب ان تشعر بالحركة من خلال يديك) ، ولا ترتفع كتفيك أو
تحرك صدرك أثناء ذلك.
- مع التنفس تخيّل بأن الهواء الدافئ ينساب في جميع أجزاء
جسدك.
- إسترح لثانية بعد التنشّق.
- إزفر ببطء وأنت تعدّ حتى الأربعة ، وأثناء الزفير ستشعر
ببطنك ينخفض ببطء.
- أثناء خروج الهواء ، تخيّل بأن التوتر يخرج معه.
- إسترح لثانية بعد الزفير.
- إن وجدت صعوبة في الشهيق والزفير حتى الأربعة ، قصّر
الوقت قليلاً ثم تدرب تدريجياً حتى الأربعة ، وفي حال شعرت بدوران
، ابطيء من تنفّسك أو إجعل نفسك اقل عمقاً.
- كرر التمرين: شهيق بطيء ، إستراحة ، زفير بطيء ،
إستراحة ، من 5 إلى 10 مرات ، إزفر ، تنشّق ببطء ، 1 ، 2 ، 3 ، 4 ،
إسترح ، ثم تابع بمفردك ، وإن واجهت صعوبة في جعل تنفّسك

منتظماً ، خذ نفساً أعمق بقليل ، وأمسكه لثانية أو ثانيتين ، ثم دعه يخرج ببطء عبر شفطيك المنفرجتين خلال 10 ثوان تقريباً.

كرر هذه العملية مرة أو مرتين ثم عاود التقنية الأخرى.

الاسترخاء الذهني يسكن الألم طبيعياً

الاستخدام الجيد للعقل والتفكير هو السر في القدرة الطبيعية على تخفيف الألم .. هذا ما أكده عدد من الأخصائيين الأمريكيين. وقال هؤلاء في دراسة نشرتها مجلة الجمعية الطبية الأمريكية، إن استخدام العقل وتصفية الذهن تعتبر وسيلة طبيعية للتخلص من الآلام المزمنة دون تعاطي الأدوية الكيماوية المسكنة للألم.

وأوضح بعض الخبراء من المعاهد الوطنية الأمريكية للصحة، أن الاسترخاء والتأمل بعمق قد يساعد في تخفيف الألم المزمن دون الحاجة الى الجراحة أو العقاقير الدوائية، الأمر الذي يشكل انحرافاً هاماً في المعتقدات الطبية التقليدية في الولايات المتحدة.

وقد أدرك خبراء الطب في أمريكا أن الاسترخاء هو علاج قيم يستحق أن يجرب لمعالجة أوجاع أسفل الظهر وآلام الصداع والتهابات المفاصل وغيرها من الاعتلالات التي تسبب آلاماً مزمنة.

وكان الأطباء لسنوات عديدة يصفون الأدوية والعقاقير الكيماوية المسكنة للألم لمعظم الاشخاص المصابين بآلام مزمنة في الظهر، والذين يعانون من الصداع وآلام المفاصل، إلا أن آثارها الجانبية الشائعة كتآكل بطانة المعدة ، قلصت من استخدامها بشكل كبير، وصعدت الحاجة الى اكتشاف طرق ووسائل طبيعية لتخفيف الألم.

وبعكس العمليات الجراحية والأدوية القاتلة للألم التي تسبب إرهاق جسدي ومادي فإن الاسترخاء الذي يعتمد على الجلوس

والتركيز على عملية التنفس يحتاج الى زيارات طيبة قليلة ولا يسبب آثارا جانبية مزعجة.

وأوضح العلماء أن المقصود بالاسترخاء هو الحالة الذهنية البسيطة الناتجة عن تصفية الذهن والتخلص من الأفكار السلبية التي تشجع الألم وذلك بالتركيز على تكرار كلمة او صوت او فكرة معينة او التفكير بعدد مرات التنفس.

ووصف الدكتور هيربرت بنسون، رئيس معهد صحة الجسم والعقل ومشرف الطب السلوكي في المركز الطبي بجامعة هارفرد الأمريكية، الأفكار السلبية المزعجة بأنها مثل طنين النحل التي تدور حول الرأس فإذا ضربتها ستغضبها وتبقيها لتلسعك وتؤلمك ، أما إذا أهملتها فإنها ستطن قليلا ثم تتحرك بعيدا عنك.

وقال بنسون ان الاسترخاء كالتوتر تماما ينشأ داخل الجسم ويؤثر عليه ، فعندما يسترخي الإنسان ترخي عضلاته المشدودة ويبطئ تنفسه ويقل ضغط دمه وعمليات الأيض في جسمه، مقارنة مع حالة التوتر أو القلق التي تهيج الجسم للكر أو الفر فتتشد العضلات، ويرتفع ضغط الدم، ويتسارع التنفس وتبدأ الآلام في مراحل مبكرة، مؤكدا أن الاسترخاء العميق لا يخفف الألم فقط، بل يقلل من حدة العواطف والانفعالات المصاحبة له.

من جانبه، أعرب الدكتور دينيس تورك، بروفييسور علوم التخدير وبحوث الألم في كلية الطب بجامعة واشنطن، عن اعتقاده بأن أسوأ حالة تتاب الإنسان هي الشعور بالضعف والعجز وعدم القدرة على القيام بأي عمل، فمثلا عندما يستيقظ الشخص في الثالثة صباحا

بسبب صداع رهيب او ألم شديد في الظهر، فإن اليأس والوساوس تتحكم به وتجتاح عقله ونفسيته، ولكن لو استخدم تقنيات الاسترخاء جيداً لاكتساب بعض السيطرة على نفسه، فإن حالات التوتر والانزعاج التي تصيبه ستقل بشكل كبير.

وعلى الصعيد ذاته، أكد الخبراء في جامعة روشيستر بولاية نيويورك الأمريكية، أن الاسترخاء بالجلوس على كرسي هزاز يمنح الإنسان شعوراً بالصحة والسعادة وتجعله أكثر راحة وأقل حساسية للألم.

الخريطة الذهنية .. أحدث طريقة للإستيعاب

ماهي الخريطة الذهنية ؟

(هي طريقة رائعة تعتمد على رسم كل ماتريده في ورقة واحدة بشكل منظم تحاول فيها قدر الإستطاعة استبدال الكلمات برسمه تدل عليها بحيث تستطيع وضع كل ماتريد في ورقة واحدة بطريقة مركزه ومختصرة وسهلة التذكر بالنسبة لك)

قالوا عن الخريطة الذهنية :

" إن التعود على هذا النمط الجديد في المذاكرة والدراسة سوف يحسن بلا شك من أداء الطالب في الإمتحانات و يضمن له الدرجات بصورة سهلة و ميسرة "

" الخريطة الذهنية بسيطة جدا جدا ، و أنا شخصيا دائما أستخدمها من كتابة الكتب إلى إعداد ألبوماتي ، لا يوجد ألبومي عندي إلا و له خريطة ذهنية ، حتى يمكنك أن تصمم بها مدخل بوابة شركتك على سبيل المثال "

" الآن أصبح من البدائية أنك تكتب أو تلخص موضوع بواسطة المفكرة و القلم ، الآن هو وقت الخريطة الذهنية "

فوائد الخريطة الذهنية :

1- تعطيك صورة شاملة عن الموضوع الذي تريد دراسته أو التحدث عنها بحيث أنك سترى الموضوع بصورة أكثر شمولية يعني كل شئ في ورقة واحدة .

2- تعطيك صورة واضحة عن موقعك الآن .. أين وصلت .. ماذا تريد (هدفك) ؟ .. من أين ستبدأ .. ماهي العوائق ؟؟

- 3- تجعلك تضع أكبر قدر ممكن من المعلومات في ورقة واحدة بشكل مركز ومختصر يغنيك عن رزم من الورق .
- 4- تمكنك من وضع كل ما يدور في ذهنك وكل افكارك عن الموضوع في ورقة واحدة .
- 5- تجعل قراراتك أكثر صواباً .. فعندما تضع المشكلة في ورقة واحدة .. فإنك تنظر إليها نظرة شاملة لكافة جوانبها .. كل العوائع .. كل الحلول المقترحة .. أفضل حل ..
- 6- عندما تبدأ في الرسم وتضع كافة جوانبه في الخريطه فستفاجأ بكمية الأفكار التي تنهمر عليك لأنك تتعامل مع عقلك بطريقة مشابهة لطريقة عمله .

استخداماتها :

يمكن للكبار والصغار والرجال والنساء والطلبة والمعلمين على حد سواء استخدامها فالكل يحتاج إليها واليكم بعض استخداماتها :

- 1- في الدراسة
- 2- لتحسين الذاكرة
- 3- في الخطابة
- 4- لارقام الهواتف
- 5- للتخطيط
- 6- كتابة المقالات او البحوث
- 7- طلبات المنزل
- 8- للترتيب
- 9- للمخازن
- 10- للالعاب

- 11- للدورات
- 12- للخطابة
- 13- لوضع القوانين لآبناءك قوانين البيت
- 14- لاتخاذ القرارات
- 15- للتعبير عن المشاعر
- 16- لتلخيص الكتب
- 17- لوحدة الشرف للمدارس
- 18- للمدرسين للشرح
- 19- لبناء المشاريع

مفاهيم مهمة :

العقل ينقسم لقسمين ايمن وايسر وستتطرق لوظائفهم كليهم ، وبعدها ستكتشف انه الخريطة الذهنية يرتاح لها العقل كثيرا وهي تشغل العقل الايمن والايسر معا ، وشكل خلايا المخ مثل شكل الخريطة الذهنية فهذا العلم موافق للخلايا العصبية وموافق للطبيعة فهو كالاشجار وكثير من الاشياء حولنا فهو اصل ومنه افرع ومتناغم مع الطبيعة والان لناخذ وظائف العقل :

الجزء الايمن من المخ :

- * الخيال
- * الالوان
- * الرسم
- * الاصوات
- * المشاعر
- * الحب

وساخبرك بفائدة اذا اردت ان تخبر انسان عن سر وكلام حسب
أو اي شي تريده أن يتفكر فيه فكلمه باذنه اليسرى ليتم استقبالها من المخ
الايمن فيسعد كثيرا بكلامك ويصورها بخياله

الجزء الايسر من المخ :

* القوائم

* الحسابات

* المنطق

* الارقام

* التفكير

وساخبرك فائدة اذا اردت التفاوض في الهاتف فضعه على
اذنك اليمنى ليتم استقباله من الجزء الايسر من المخ
الخريطة الذهنية تستخدم الكلام وكذلك الصور والالوان
فتستخدم المخين مع بعض ، وهذه المعلومة تم بناء علوم باكملها
اتمنى ان تكونوا استفدتم من عمل العقل وكيف نستفيد منه في
الخريطة الذهنية .

* كون الخطوط مائلة ، لأن الفص الأيمن تحب الشيء المائل
و ليس المستقيم ..

و الألوان للفص الأيمن كذلك ..

الأرقام بالخريطة و الكلمات للفص الأيسر ..

أما لماذا هي خطوط ؟ لأنه خلايا العقل تشابه جدا الخريطة
الذهنية في الرسم ، و المعلومات في خلايا العقل تخزن على الخطوط أو
الروابط و ليس بالخلية نفسها ..

عندما مات أنشتاين أوصى أن يأخذ عقله و يدرس ..فإكتشفوا
 أن الروابط هذه كبيرة لديه غير عن بقية الناس .
 كلما زادت معرفتك في موضوع كبر حجم الرابط الخاصة
 بالخلية المتعلقة بالموضوع ..
 و يستحب قرائتها من اليمين إلى اليسار ، لأن دوران الذبذبات
 في عقولنا يتم بهذه الطريقة
 ملاحظة :
 الأيسر أو الأعمى (الذي يستخدم يده اليسار دائما) يقبل كل
 المعلومات فالفص الأيمن لديه هو الأيسر و العكس
 كيف تبدأ ؟

- 1- أجلب ورقة من مقاس A4 ، بيضاء و مافيها خطوط و
 حطها بالعرض ..
- 2- أجلب ألوان متعددة ، على الأقل 3 ألوان ..
- 3- إختار مشكلة أو موضوع تريد أن تلخصه أو تعرف عنه ..
- 4- أجلب أي معلومات أو مواضيع متعلقة عن الي عاوز
 تكتبه ..
- 5- إبدأ في منتصف الخريطة برسمة و لازم تكون من دون
 إطار ..من الممكن تكتب هدفك من الخريطة .. أو حتى اسمك
- 6- أخرج خطوط عريضة من الرسمه في منتصف الخريطة و
 فوقه النص (لازم النص ما يزيدش عن 3 كلمات كثرالمستطاع) و لازم
 الخطوط تكون مائلة ، و في بعض الأحيان تحتاج أنك تحط الأفرع
 بالترتيب ..
- 7- لاحظ أنه كلما بعدت عن النص كلما صغر الخط ..

8- إستخدم الرسومات كثر المستطاع و تكون الصورة بجانب الكلمة أو العبارة .. بحيث تختار صورة أو رسمه تغنيك عن النص .. بدل ماتكتب اذهب لتناول الشاي ... ارسم ... و ضع صورة كوب شاي .

9- جرب أن تجعل الصور ثلاث أبعاد فهذا أفضل ..

10- حاول قدر الإستطاعه أن تظهرها بإسلوب (فني ، مرح ، و شخصي)

11- و ذات شكل مشع و مرتبط بما تعرفه من معلومات سابقة ..

12- ابدأ برسم تفرعات الخريطة من اليمين إلى اليسار .. حتى توافق طريقة تعامل العقل معها .

13- إجعل لك إسلوبك الخاص في عمل الخريطة .
ملاحظة : كل القوانين اللي ذكرتها فوق ذات مغزى ، لأنها تعمل كما يعمل العقل و التفكير بالمنح .

ذاكرتك أم ذاكرة جهازك.. أيهما أقوى

تقاس ذاكرة تخزين المعلومات بوحدة اسمها (بايت) وهي تعادل تخزين حرف واحد ، فمثلا نحتاج إلى 326558 بايت لحفظ القرآن الكريم تقريبا وتنقسم الذاكرة إلى نوعين ذاكرة دائمة وأخرى مؤقتة وهما الروم (ROM) والرام (RAM) في الحاسب حيث إن الروم بمثابة ذاكرة العقل الباطن و الرام للعقل الواعي لدى الإنسان. لقد خلق الله الإنسان بعقل له قدرات خارقة ، وإمكانيات هائلة تطرق لبعضها المبدع توني بوزان في كتبه الرائعة حول الخرائط الذهنية والقراءة السريعة والذاكرة القوية (ومنها ما يسمى بنظرية الربط) ، وحيث يحوي العقل مائة مليار خلية ، وكل خلية مرتبطة مع الأخرى بروابط عصبية هائلة يتم تخزين المعلومات فيها ، فمثلا يمكن تخزين كل ما تحويه مكتبة الملك فهد الوطنية من معلومات في خلية واحدة.

تعتبر (نظرية الربط) أداة تمكنك من الحصول على ذاكرة حديدية، وتتلخص في إنشاء قائمة ذهبية تحفظها كما تحفظ اسمك، ما دمت حيا، ولكل واحد منا الخيار في إنشاء قائمته الذهبية الخاصة به. فإذا أردت أن تحفظ أسماء جديدة فانك تقوم بالربط بينها وبين القائمة الذهبية بصور خيالية ، واذكر أن احد الزملاء يحفظ قائمة ذهبية طولها أربعين مما جعل لديه المقدرة على تذكر أي أربعين اسما ، فبمجرد أن تسرد عليه أي أربعين اسما فإنه يعيدها عليك عن ظهر قلب و بنفس الترتيب.

دعونا نجتهد سويا وننشئ قائمة ذهبية من عشرة أسماء ، فأول القائمة (قلم) ، لأنه شكله يشبه الواحد ، وثانيها (الدراجة النارية)

ذات العجلتين ، وثالثها (إشارة المرور) بألوانها الثلاثة ، ورابعا (السيارة) ، ثم (الكرة) المستديرة ، (فالمكعب) ذو الستة أوجه ، ثم سابعا (برج المملكة) في مدينة الرياض لأن في أعلاه فتحة تشبه الرقم سبعة ، ثم (برج الفيصلية) ذو الشكل ثمانية ، ثم تسعة (أشهر الحمل) ، وأخيرا (أصابع يدك) العشرة ، فأحفظ هذه القائمة جيدا فانك ستحتاجها في دراستك أو عملك.

وتتلخص الفكرة في رسم منظر خيالي في ذهنك بين أول القائمة المراد حفظها مع أول القائمة الذهبية وهو (القلم) ، وكلما كان خيالك مبدعا كان حفظك أقوى ، وقد تكون الصورة مضحكة وغير منطقية وهذا أبلغ ، ثم ترسم صورة أخرى بين العنصر الثاني المراد حفظه مع الدراجة النارية ، وهكذا ترسم عشر صور تربط في كل واحدة بين قائمتك الذهبية وبين العناصر المراد حفظها.

لنطبق نظرية الربط في حفظ مجموعة الكواكب الشمسية مثلا ويمكنك حفظ قائمة أقل منها أو أكثر، فأولها عطارد وأول قائمتنا الذهبية هو القلم ، فلتخيل صورة ذهنية تربط بين عطارد والقلم ، ولو تأملنا في كلمة عطارد فهي تتكون من (عطا) و (رد) فتخيل شخصا اسمه (عطا) يرد القلم إليك بعد أن استعاره منك ، وثانيها الزهرة وحيث لدينا في القائمة الدراجة النارية ذات العجلتين ، ما رأيكم أن نربط بينها ونتخيل بائع الأزهار يقود دراجته قادمًا إليك من بعيد ويحمل معه زهورا قد أهديت لك ، وهكذا تكمل الصور الذهنية وستكتشف انك حفظت المجموعة الشمسية كاملة وبكل سهولة ، وقد تجد عزيزي القارئ صعوبة في ذلك وهذا بسبب انه جديد عليك وتحتاج إلى تدريب لياقتك الذهنية عليه حتى يصبح الأمر كشرب الماء. وعندما تراجع حفظك بعد يوم ، وبعد أسبوع ، وثالثة بعد شهر فستجد

أن هذه المعلومات قد انتقلت من الرام إلى الروم ، أي إلى عقلك الباطن.

عودا على السؤال ، إن ذاكرتك تعد أقوى ذاكرة ولكنها تحتاج إلى لياقة ذهنية لتستفيد منها ، كما هو الجسم يحتاج إلى لياقة بدنية ، فإتقان تمرين القائمة الذهبية أعلاه ، وزيادة هذه القائمة إلى أربعين كصاحبنا أو مائة ثم ألف فانك ستصبح يوما ما صاحب ذاكرة يضرب بها المثل أيا كان عمرك ، أما إذا كنت كسولا ذهنيا كما أنت كسولا بدنيا ، فيمكنك غرس رقاقة الكترونية في دماغك ستوفر قريبا في الأسواق ، تزيد من ذاكرتك بقدر لا بأس به.

كيفية تغيير الصور الذهنية

ان العقل البشري له العديد من القوانين تحكم اداءه (حوالى 600 قانون حسب علوم النفس) ، ولكي نستطيع أن نفهمها ونوظفها في تطوير انفسنا، لا بد من فهم مكونات و تركيبية العقل .

العقل مكون من جزئين ، الجزء الظاهر النشط و الذي يسمى العقل الواعي ، وفيه يحدث الادراك الحسي مثل الشم واللمس و التفكير اللحظي و غيرها .

الجزء الثاني هو العقل الباطن ، و هنا مكنم الكنز و القوة الجبارة و مركز الأحاسيس و المشاعر، و هنا سبب تميز العظماء عن غير العظماء، و هنا ما ادى بالأنسان الى وصول القمر و الغوص في أعماق البحار، و هنا أيضا الحفرة التي ينتهي فيها مستقبل الكثير من الناس .
العقل الواعي يستطيع أن يفكر و يميز الأشياء و الألوان و الأصوات و الصبح و الخظاً

كما أن العقل الواعي يستطيع أن يختار من بين الأشياء ،أي فكرة تتكون في العقل الواعي النشط تؤثر مباشرة على محتوى العقل اللاواعي (الباطن) خصوصا مع تكرار الأفكار .

أي معلومة تنفذ الى العقل الواعي عن طريق مداخل المعلومات (النظر ، السمع ، اللمس ، الشم ، الذوق) تؤثر في العقل الباطن و يأخذها كما هي دون زيادة أو نقصان، و ذلك لأن العقل الباطن لا يستطيع الاختيار و لا يمتطق الأشياء بل يقبلها كما هي من العقل الواعي (و هنا خطورة الموضوع) .

العقل الباطن لا يستطيع أن يختار بين الصبح والخطأ وإنما يأخذ الأفكار كما هي من العقل الواعي ، سواء كانت صبح أم خطأ ، سواء كانت خير أو شر ، والعقل الباطن لا شعوري .

العقل الباطن هو مركز التحكم بالأحاسيس والشعور والتصور والذاكرة ، وهو مركز حفظ ما ترسمه من خيال عن الماضي والحاضر والمستقبل سواء كان في الخير أو الشر كما هو دون تغيير (العقل الباطن لا يختار ولكن يقبل ما يمليه العقل الواعي المفكر).

من الجدير بالذكر هنا أن العقل الواعي هو سيد العقل الباطن ، ولا يمكن للعقل الباطن أن يرفض أية فكرة أو تصور من العقل الواعي ، بل يقبل فوراً لأنه لا يمتنع من الأشياء .

كيف يتم التفاعل ؟

الأفكار في العقل الواعي ، والتصورات في العقل الواعي ، ولكن حفظها يتم في العقل الباطن ،، وبما أن العقل الباطن هو مركز التحكم بالأحاسيس ، فإن الأفكار التي تم تخزينها سوف تؤثر على منحنى التحكم وبالتالي على طريقة العيش .

ومن هنا ، معظم الأمراض النفسية تنشأ عن عدم ادراك أن العقل الواعي وما به من أفكار تنصب في العقل الباطن بدون تغيير ، والعقل الباطن بدوره يتحكم بالشعور لأنه المركز للشعور والأحاسيس وبالتالي بالمستقبل حيث أن الموضوع دائرة متكاملة الأفكار تصبح أسلوب تحكم وبالتالي تصبح منهج حياة و

مستقبل

مثال سريع ، علينا الحذر من المعلومات الواردة عن طريق السمع ، مثلاً طالب في الجامعة يسمع أن المادة الفلانية صعبة جداً ... السمع يصبح فكرة والفكرة إذا تكررت فإنها تنصب في العقل الباطن

و هنا المصيبة حيث أن العقل الباطن يبدأ يهيم كل شئ لجعل المادة صعبة دون ادراك منا بذلك، مع أن المادة من الممكن أن تكون سهلة للغاية. تطور الموضوع، كان مجرد قول، تكرر الحديث ، فأصبح فكرة ، الفكرة نزلت الي العقل الباطن ، بناء على الفكرة السلبية يبدأ العقل الباطن بالتحكم بالأحاسيس. ولا يقف العقل الباطن عند حد الفكرة ، بل يفتح لها افاقا جديدة بنفس الاتجاه سواء سلبي أو ايجابي ، و تأكيدا على ذلك: عندما تفكر بقضية معينة اليوم ،، غدا فكر بنفس القضية و ستأتيك أفكار لم تكن في اليوم الاول ، أي أن العقل الباطن يفتح افاق جديدة للأفكار

أمثلة اخرى:

لنأخذ مثال على الانسان الخجول

الانسان الخجول هو انسان طبيعي لا ينقصه شئ على الاطلاق ، و قد يكون ذكي جدا ، و متدين و كل الصفات الحسنه فيه ، و لكن يعاني من خجل مرضي سببه أنه سمع لعدة مرات أنه خجول و اصبح ما سمعه أفكارا و بالتالي منهج حياة و صورة ذهنية مرسومة عنه في عقله الباطن.

السبب هو أن الصورة الذهنية المرسومة في عقله الباطن توحى له بأنه خجول و بالتالي لأن العقل الباطن لا يعرف يختار، في كل موقف يستدعي أن يكون الشخص خجول ، يقوم العقل الباطن بالتحكم بالجسم و الملامح لكي تظهر تماما كما هي مرسومة بدقة (فتظهر علامات الاضطراب و احمرار الوجه و غيرها من الصفات المشهورة لدى الخجولين) دون أن يستطيعو أن يوقفوها لأنها أوامر من العقل الباطن المبرمج من قبل العقل الواعي، (مع التذكر أن العقل الباطن لا

شعوري و لا نستطيع أن نجعله يتحكم فوراً كما نشاء بل يجب تدريبه و برمجته أولاً).

مثال اخر

الانسان العصبي:

كل موقف يستدي منه أن يعصب تجذ العقل الباطن يستجيب بكل أمانه لتعليقات الصورة الذهنية المرسومة عنه و يتحكم بالصوت و نبرة الكلام و ملامح الوجه و عضلات الجسم لكي تشكل ملامح الشخص العصبي ، و كما قلت هذه أوامر العقل الباطن الى الجسم و هي لا شعورية.

العقل مكون من جزئين ، العقل الظاهر (الواعي) و هو الجزء المفكر ، و فيه تنشأ الأفكار سواء كانت سلبية أو ايجابية ، حيث تنشأ الأفكار بطرق متعددة منها السمع والنظر و القراءة و غيرها .

الجزء الثاني و هو العقل الباطن ، و هذا الجزء يحفظ المعلومات و الأفكار و يتحكم بالجسد و اسلوب الحياة لا شعوريا بناء على الأفكار الواردة من العقل الواعي دون أية تغيير

في الحقيقة أن العقل الباطن هو أعظم هدية و هبها الله للإنسان (يا ربي لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك و عظيم سلطانك) ، هذا العقل الباطن يستطيع أن يقوم بما تعجز عنه أقوى كمبيوترات العالم ،،، لماذا ؟

مهما بلغ الكمبيوتر من قوة مثلاً فهو يستطيع أن يميز عدد محدد من الألوان، و لذلك عندما نشترى كرت شاشة للكمبيوتر نختار اذا كان يدعم 64 مليون لون تقريباً أو 32 مليون لون ، لكن عقلك يستطيع أن يحفظ عدد لا نهائي من الألوان و الأصوات و الروائح و

الأطعام و غيرها الكثير التي نحتاج كمبيوترات بمليارات الدولارات لتقوم بجزء يسير منها.

عقلك الباطن هو أكبر من أي مؤسسة أو حكومة أو دولة أو كيان عرفته البشرية ، لماذا ؟

لأن العقل الباطن مسؤول عن توصيل الغذاء و الماء والهواء لكل خلية من خلايا جسمك (و عددها بالمليارات) حتى لو كانت على راس أبعد شعرة على الجسم ، و بنفس الوقت مستمر في ادارة دقائق القلب و التنفس و المعدة و أداء كل خلية في الجسم ، و هو مستمر في ذلك دون أن نشعر طالما أن الله عاطينا روح و أجلنا لم ينتهي ، و فوق كل ذلك يقوم بحفظ الاسماء لنا و الارقام و المعلومات ، فهو مسخر لخدمتنا ، و الله أعلم ما يقوم به من و ظائف لم يكتشفها الانسان بعد.

عندما و هبنا الله هذا المخلوق العظيم (العقل) ، جعله يسير في الحياة وفق دستور و قوانين ، لو فهمناها نستطيع أن نصنع الهوائل ، من ذلك :

1) العقل الواعي المفكر هو سيد العقل الباطن ، و العقل الباطن يستجيب بكل أمانه لأفكار العقل الواعي المفكر و يقبلها و يحفظها اذا تكررت دون أي تدخل أو تغيير أو جدل أو مناقشة. لأن العقل الباطن لا يمتطق و لا يختار بل يحفظ و يأخذ معلومات الافكار فقط.

2) العقل الباطن هو مركز الأحاسيس و الشعور ، و يتحكم بها بكل دقة طبقا للأفكار و المعتقدات التي تم تمريرها له من العقل الواعي، و لا نستطيع السيطرة عليه لحظيا بل يجب برمجته عن طريق تكرار الافكار و التدريب.

3) عندما تبدأ الأفكار تتكرر في العقل الواعي فان العقل الباطن يبدأ بأخذها وتخزينها حتى لو كانت أفكار شريره فهو لا يدرك ذلك، و عندما تتراكم الأفكار فانها تشكل صور ذهنية و معتقدات بناء عليها يتم التحكم بالجسم و الحياة. و هنالك مقولة : اختار أفكارك بعنايه لأنها ستصبح كلمات ، و الكلمات تصبح أفعال، و الافعال تصبح عادات، و العادات تصبح سلوك و السلوك يصبح منهاج حياة و منهاج الحياة يحدد المصير .

4) ليس لدى العقل الباطن القدرة على رفض أي تغيير على محتوياته من أفكار ، بشرط أن يكون هنالك قرار واضح و صادق من العقل الواعي ، مثال: لو كان شخص عصبي مثلا سيقى الوضع كما هو الى أن يأتي أمر واضح و محدد من العقل الواعي (أنا هادئ جدا) (أنا هادئ جدا) (أنا هادئ جدا) مرفقة باحساس ملئه الصدق ،،،، فوراً و دون أي تأخير سيبدأ العقل الباطن بمسح كل الأفكار المعاكسة للهدوء و استبدالها بصورة ذهنية تتمثل بهدوء الشخص ، وذلك لا يأخذ وقتاً طويلاً و قد يكون أيام معدودة.

5) أفضل أوقات برمجة العقل الباطن هي الأوقات التي يكون فيها في قمة نشاطه و هي أوقات الصباح الباكر بعد نوم كافي ، أو أوقات ما قبل النوم بقليل ، أو أوقات المشي و التمشي بشرط تكون لوحدك ما معك حد

ذاكرة حسب الطلب

قوة الذاكرة شيء والذكاء شيء آخر:

كيف تعمل الذاكرة؟ وفي أي قسم من الدماغ تتركز؟ ثم كيف تتذكر ولماذا تنسى؟.. تلتقي بصديق قديم، وتجاهد في تذكر اسمه دون جدوى، في حين أن هذا الصديق كان يهاتفك من أسبوع، وقد تستطرد في حديث مع أحد، وفجأة تنسى في لحظة خاطفة موضوع الحديث، وينقطع خيطه على لسانك، وتساءل الآخر أو الآخرين الذين تتحدث معهم: في أي شيء كنا نتحدث؟... وقد تذهب إلى أحد المحال التجارية، وعندما تواجه البائع تكتشف إنك نسيت ما تريد شراؤه.

قد يظن البعض أن هذه الأشياء التي تحدث لذاكرته غير طبيعية، ولكن الحقيقة أنها أصبحت طبيعية جدا، وتصيب الآن أي فرد من حين لآخر سواء كان رجلا أم امرأة.

السبب النفسي لفقدان الذاكرة المؤقت

وعند علماء النفس أسباب يعرفونها لفقد الذاكرة المؤقت في

كل حالة على حدة.

* فقدان الذاكرة أو النسيان مثلا حول أسماء بعض

الأشخاص، أو الأماكن تكون عبارة عن ستار يخفي خلفه أشياء لا يريد الإنسان أن يتذكرها، أو يرفض عقله الباطن تذكرها، أو يكون الاسم أو المكان مرتبطا بأحداث غير سارة في حياته، وتلقائيا ينسى الإنسان اسم صديقه أو تنسى الصديقة اسم صديقتها، أو حتى اسم المكان الذي يوجد أو توجد به.

* وقد تنسى المرأة اسم شخص عزيز معروف لها جدا،

والسبب عند علماء النفس هو أن هذا الشخص قد يكون بينه وبين

شخص آخر لا تحبه المرأة شبه كبير، في هذه الحالة يتدخل العقل الباطن، ويرفض تذكر اسم هذا الشخص الذي يذكرها بالشخص الذي تكرهه، والرجال أيضا يفعلون ذلك.

* أما حالة فقد الذاكرة حول رقم هاتف، أو عنوان منزل أو موعد فإن كل علماء النفس يؤكدون أن هذه الحالات لا تحدث غالبا مع أناس نجحهم بإخلاص لذاتهم، العكس هو الصحيح.

القلق والعصبية

* والقلق والعصبية لهما نفس التأثير في فقدان المؤقت للذاكرة أو (النسيان)، فقد يكون الطالب مستوعبا لدروسه جيدا حافظا لمفرداتها، وعندما يجلس أمام ورقة الامتحان يشعر وكأنه لا يعرف شيئا عن هذه الدروس، ويبقى لذلك فترة ثم يبدأ في التذكر، أو يتذكرها بعد أن تنتهي المدة المحددة للامتحان، تماما مثلما ينسى الممثل في أول مرة يقابل فيها الجمهور كل ما أمضى الليالي في حفظه من النصوص المسرحية التي يقوم ببطولتها حتى يسعفه (الملقن) بما يقوله..

المشاكل الخاصة

* والمشاكل الخاصة بكل فرد لها قدرة هائلة على فقده للذاكرة في فترات متباعدة حول موضوعات مختلفة.

رأي الأطباء في النسيان

فما هو رأي الأطباء البشريين من غير علماء النفس؟
عندهم - هم الآخرون - أسباب صحية، وجسمية للنسيان أو فقدان الذاكرة غير تلك التي يسردها علماء النفس، أو هي مكملتها
مثل:

الإجهاد الذهني والجسماني

فالجهد الذهني أو الجسماني غير العادي، وبشكل متصل قد لا يسمح لخلايا المخ أن تؤدي وظيفتها كما يجب، فتحدث حالة النسيان، أو فقدان الذاكرة حول موضوع ما في لحظة من اللحظات والدليل على ذلك.. أن الإنسان - بعد نوم ليلة هادئة - قد يتذكر في الصباح ما فشل تماما في تذكره في المساء، عندما كان يعاني من الإرهاق.

* وبخلاف الإجهاد هناك عدم حصول المخ على غذاءه الكافي من الأكسجين والدم بسبب التلوث أو الهواء غير المتجدد، أو الغذاء غير الكافي، أو غير المناسب، فالمخ أيضا له غذائه ويتأثر من نقص الغذاء مثله مثل باقي أعضاء الجسم، فالطعام المتوازن كما يفيد الجسم يفيد المخ أيضا.

* ومن المؤكد أيضا كما يقولون أن الأشخاص الذين يعانون من عسر الهضم هم الأكثر تأثرا، فعسر الهضم هو سبب من أسباب عدم القدرة على انتظام التفكير، أو ترتيب الأفكار. إن محاولة إعادة الانتظام في عمليات الهضم تؤدي تلقائيا إلى عودة الانتظام إلى عمليات التفكير، ومنها التذكر، وكلها أسباب من السهل تداركها. وهناك أسباب أخرى منها الضوضاء التي تضغط على الأعصاب وتوترها، أو عدم الاستماع أو الإنصات الجيد للمعلومة التي تقال... الخ.

آلية عمل الذاكرة:

وحتى نتجنب (مطبات) النسيان أو حفرة العميقة علينا أن نتعرف على آلية عمل الذاكرة، فإن أولى درجات التذكر أن نعرف كيف تعمل الذاكرة.

الذاكرة الحركية

والذاكرة الحركية أو التذكر الحركي لا يغيب عنا ولا ننساه أبدا إلا في حالة فقدان الذاكرة المرضى. وبهذا الخصوص يقول الفيلسوف هدى برجسون: ليست معرفة الشيء العادي سوى القدرة على استعماله، والقيام بالحركات الضرورية للانتفاع به.

فمثلا قيادتك لسيارتك، واستعمالك لأجزاء قيادتها هو ما لا يمكن أن تنساه، فالمدرجات الحركية الحسية عند القيادة واحدة، ولكنها تختلف من شخص لآخر حسب تركيزه لهذه المدرجات، وذلك لأن كل الصور الذهنية مصحوبة بداية بانعكاس حركي.

ترابط الذكريات

وثاني درجات المعرفة أو التذكر هو الشعور بأن هذا الشيء الذي تراه ليس حديثا بالنسبة لك، فقد تشعر عند رؤية بعض الأشخاص بتدافع بعض الذكريات إلى ذهنك، فربما ذكرك هذا الشخص بموقف حميم أو بصورة جميلة، أو مكان محبب إليك، أو تتدافع إلى ذهنك بعض الذكريات أيضا عند سماعك لبعض الأغاني أو الموسيقى، أو رؤيتك لمشهد مؤثر في فيلم أو مسرحية، أو رأيت في الشارع مثلا، وهذا الشعور يختلف بالطبع عن الذكريات الحركية لأنه مصحوب بكثير من التصورات والانفعالات المضافة إلى الحوادث السابقة، والذكريات المتراكمة في الذهن، فإذا أيقظ الإحساس شعورنا بالماضي خطرت لنفوسنا على أثره طائفة من التصورات، والانفعالات المضافة إليه والمقصود بذلك ربط المعلومات المكتسبة بعضها ببعض للخروج بنتائج محددة تفيدنا في حياتنا الحالية، والمستقبلية.

أنت تذكر نفسك

التذكر العقلي

وثالث درجات التذكر هو التذكر العقلي، وربط الأبعاد الزمنية، ولولا شعورنا بهويتنا وياتصال أحوالنا النفسية بعضها ببعض، لما أدركنا معنى التغير، ولا فرقنا بين الماضي والحاضر، فالماضي الذي تنتمي إليه الذكريات ليس ماضيا مجردا أو مطلقا، وإنما هو ماضي مدرك، ومسجل، فأنت إذا تذكرت أمرا من الأمور، وجدت نفسك فيه، ورأيت بعده الزمني، وبعده المكاني، ولذلك قال العالم النفساني روية بولارد لا يتذكر الإنسان شيئا بل يتذكر نفسه في الأشياء

كيف تحافظ على ذاكرتك؟

دع حواسك تشترك في الحفظ:

لقد دلت التجارب التي قام بها العالم مونستر برج على إن إشراك الحواس المختلفة في الحفظ يساعد الذاكرة على الاكتساب والتعلم، وسرعة استرجاع المعلومات، فإذا أشركت حاسة السمع مع حاسة البصر في حفظ الألوان، والأعداد، والصور، والمواد المراد تعلمها وحفظها كان من الصعب نسيانها، وكان الخطأ في استرجاعها أقل.

الحالة الصحية

* ومن الحقائق الثابتة أيضا أن الحالة الصحية، وطريقة، وأسلوب المعيشة تؤثران تأثيرا عميقا في الذاكرة، فالإسراف في العمل، وفي الأكل والمشرب، والإفراط في الجهد والتدخين، والإرهاق الذهني، كل ذلك له تأثيره على عمل الذاكرة، وقد ثبت أنه يضعف من تماسك المخزون الفكري ويقلل من سرعة استدعاء المعلومة المطلوبة.

ونحن أمام أعباء الحياة المرهقة، وسرعة إيقاعها، وكثرة المعلومات الجديدة المطلوب تذكرها واختزانها ينبغي أن نعطي أهمية قصوى للمعلومات التي نريد حفظها.. وللدماغ طريقته الخاصة في ترتيب الأوليات، وهذا الترتيب يختلف من شخص لآخر، وهذه

الطريقة في الترتيب قد لا تتطابق تماما مع موجبات الوعي، ودواعي الواقع المعاش، لكنها في الحقيقة أقرب إلى نوازع القلب وعواطفه. ولكنها مع ذلك لا تزول إلا إذا أردنا لها أن تزول بالفعل، أو ألقينا بها إلى مجاهل اللاشعور، ونحن مع العالم توماس دي كوينسي حينما قال: ليس هناك نسيان كلي لأن التجارب والأحداث، والذكريات، حينما تنطبع في الذاكرة، لا تزول أبدا.

أين الذاكرة؟

نعود إلى السؤال الذي طرحناه في مقدمة الموضوع: ما هي الذاكرة؟ وفي أي جزء من الدماغ تتركز هذه الذاكرة؟ لقد أثبتت آخر التجارب العلمية بين جميع المعينين بالأبحاث المتعلقة بالذاكرة، أن الدماغ يسجل كل ما يحدث لنا، ويذكره عندما نحتاج إلى هذا التسجيل، ذلك إذا لم تتعرض عملية التذكر هذه إلى تعطيل إما للأسباب التي سبق ذكرها أو نتيجة لمرض عضوي، أو صدمة نفسية شديدة تؤثر على مركز التذكر، وقد أكد د. وايلدر بينفيلد الباحث في مؤسسة أبحاث الأعصاب في مونتريال بكندا، أن القسم الصدغي من الدماغ هو الذي يختص بحفظ الذكريات واستدعائها، أو كما أطلق عليه خزان الذكريات الذي يسجل جميع الخبرات والمعلومات التي نتلقاها بصورة متناهية الدقة، وقد توصل إلى هذه النتيجة عندما أوصل قطبا كهربائيا خفيفا إلى اللحاء الصدغي لمريض من مرضاه، ولدهشته الشديدة وجدته يتحدث عن مباراة للكرة شاهدها من عشرين عاما: وصف الملعب، واللاعبين وصفا دقيقا، ذكرا أسماءهم وما حدث من أحد المتفرجين حينما أقتحم الملعب وأشتبك مع أحد هؤلاء اللاعبين، وقد أغرته هذه التجربة بتجربة مماثلة مع مريضة أخرى، فراحت

تحدث عن حفل موسيقي حضرته من ربيع قرن وأخذت تردد بعض الألحان التي سمعتها في هذا الحفل، ثم أخذت تصف الفرقة الموسيقية المصاحبة، والأزياء التي كانوا يرتدونها. وبالتحقيق، والتقصي عن هذه الذكريات ثبت أن كل ذلك كان صحيحا وشديد الدقة.

الذاكرة كيمياء وكهرباء:

والذاكرة كما هي كهربائية فهي أيضا كيميائية أو كما يقول د. وايلدر بيوكيميائية فالذاكرة لا تتركز في خلايا المخ فقط، ولكن في حامض الخلايا الدماغية، الذي يقوم بدور الموصل النشط بين خلايا المخ، وهو يميل إلى رأي العلماء الذين أثبتوا عمليا أن زيادة الحامض الأميني للخلايا الدماغية يعطي فاعلية للذاكرة، ويزيدها قوة، بالإضافة إلى أن هذا الحامض نفسه هو الذي يحمل الذكريات، وليست الخلية الدماغية نفسها منفردة.

فقران التجارب

وللتأكد من هذه النظرية أخذوا هذا الحامض الدماغية من دماغ فأر مدرب، وحقنوا به دماغ فأر غير مدرب، وكانت النتيجة أن الفأر غير المدرب أكتسب جميع الخبرات، والقدرات للفأر المدرب، وفي تجارب أخرى تبين أن هناك مواد معينة تتزايد مع التعلم زيادة أساسية، بالإضافة إلى مواد كيميائية أخرى تطلقها الخلايا الدماغية لنقل الحوافز العصبية من خلية لأخرى مما يؤكد أن الذاكرة أيضا كيميائية في طبيعتها كما هي كهربائية أيضا، ولا يزال البحث مستمرا في هذا الطريق..

كيف تعمل الذاكرة؟ وكيف يمكن تقويتها في التحصيل، واستعادة ما حصلته في أي وقت وبطريقة منظمة؟.

الذاكرة والهندسة الوراثية

والسؤال المثير حقا: هل من الممكن نقل هذا الحامض من دماغ عبقرى حديث الوفاة مثلا إلى دماغ إنسان عادي؟ وهل سيكتسب هذا الإنسان العادي كل صفات العبقرية نتيجة لنقل هذا الحامض المخي إليه؟ يقول العلماء: أن التجارب أو شكت أن تعلن هذه الثورة العلمية الخطيرة، فالتجارب على الدماغ تسير جنبا إلى جنب مع التطور المذهل في الهندسة الوراثية.

مركز الذاكرة:

يقول د. إي. روي جون مدير مركز الأبحاث الدماغية في جامعة نيويورك أن الدماغ بكامله يسهم في عملية التذكر، وإن كانت بعض أجزائه أكثر إسهاما من غيرها في ذلك، ولكي يؤكد د. روي هذه النظرية قام هو ومعاونوه بزرع 43 قطبا كهربائيا موزعة على مناطق مختلفة في دماغ قطة لملاحظة التغيرات الكهربائية في أجزاء المخ، وانتهت التجربة إلى أن بعض أقسام المخ كانت أكثر استجابة للمثيرات من غيرها، غير أن المحصلة النهائية على حد قوله: إن الذاكرة ليست لها مركز محدد في المخ، ولكنها تنتشر في المخ كله، وقد أكدت التجربة أيضا أن عملية التذكر هي انطلاقات كهربية من خلية إلى أخرى مصحوبة بتغيرات كيميائية شملت الدماغ كله مما يؤكد ما سبق أن توصل إليه د. وايلدر من أن الذاكرة كهربية وكيميائية في طبيعتها ولاشك أن هذا يثير سؤال هام؟

الذاكرة ... القوة والضعف

لماذا الاختلاف في قوة الذاكرة من فرد لآخر؟. إن هناك مثلاً من يتقنون ست لغات أو أكثر بخلاف لغتهم الأصلية، ويتحدثون بها بطلاقة متناهية، وهناك مثلاً من يتفوقون على الكمبيوتر في لعبة الشطرنج، رغم برجة الكمبيوتر بكل الاحتمالات المتوقعة أمام اللاعب، وهناك في المقابل من لا يجيدون حتى التحدث بلغتهم الأصلية لماذا؟

صحفي يستخدم ذاكرته بدلاً من جهاز التسجيل:

العالم الروسي الكسندر لوريا وصف حالة صحفي يدعي سولون فينيا مينوف كان يمتلك ذاكرة غريبة تمكنه من كتابة أي تصريحات صحفية فور عودته إلى جريدته دون أن يدون أو يسجل كلمة واحدة للمتحدث بدقة تامة، كما لو كان جهاز تسجيل، كما كان يتذكر بقدرة متناهية جداً جداول مواعيد انطلاق القطارات، والطائرات من واقع سجل سبق أن قرأه قبل أعوام، وحين وجه إليه رئيس التحرير بعض اللوم ذات مرة لأنه لا يسجل الأحاديث استطاع أن يعيد عليه أي حديث سبق أن أجراه كلمة كلمة، وبعد دراسة هذه الحالة أعلن الدكتور لوريا إنه يعترف بكل بساطة بأن قوة ذاكرة فينيا مينوف لا حدود له.

الذاكرة والذكاء

والقدرة على التذكر لا تعني الذكاء المطلق، فقد أخضع الروسي فينيا مينوف لاختبارات الذكاء المعروفة فجاءت نتيجته متوسطة للغاية. كما كان يجد صعوبة شديدة في تذوقه للشعر، وفهم معانيه، وإن كان يحفظه، ويرده، ويقولون في ذلك أن القدرة على حفظ

جدول الضرب مثلا لا تضمن معرفة استعماله، لكن الذكاء الحقيقي هو القدرة على ربط المعلومات المتاحة، وتحليلها، والاستفادة منها، فقوة الذاكرة، وإن كانت مطلوبة إلا أنه لا علاقة لها بالذكاء، ولكننا يمكن أن ننمي هذه الذاكرة، وأن ننمي معها ذكاءنا أيضا. ولكن كيف؟

بالتمرين، والتحصيل، والقراءة المنظمة المرتبة، والحياة المعتدلة، وقد أثبتت الدراسات التي أجريت مؤخرا في جامعة جونز هوبكنز الأمريكية: أن الذين تقدموا في السن واحتفظوا بذاكرة جيدة هو أولئك الذين استمروا في مواجهة الحياة، وتحدياتها، وكأنهم شباب في مستقبل العمر، إن استمرار اختزان المعلومات الجديدة، وربطها ببعضها، واستخلاص النتائج، والمناقشات العلمية المفيدة التي تشحذ الذهن، والذاكرة، والاشترك في مجالس العلم، كل هذا يساعد على تقوية الذاكرة.

وقد وجدت د. باتريشيا ورتشيستر أنه كلما زاد حجم المخزون من المعلومات كلما كان ذلك في صالح الذاكرة، وفي رأيها أننا لا نتذكر الكلمات، والأحداث، بمقدار ما نتذكر المفاهيم التي تشكل نوعا من جهاز مفهرس، ومنظم يمكن استعادته في أي وقت.

وأخيرا فإن الذاكرة ليست سوى شجرة متواصلة النمو تتغذى بالمعلومات الجديدة، فقط علينا أن نحاول من وقت لآخر أن نشذب فروعها، وأن نزيل بعض أغصانها الجافة والهشة التي لا داعي لها.. حاول دائما أن تنسى توافه الأمور.

حقائق تجهلها عن قدراتك العقلية

1. السعة القصوى لذاكرتك المؤقتة هي سبع خانات:
إذا حاولت تذكر أو حفظ شيء مكون من أكثر من جزء (رقم هاتف، قائمة مشتريات، الخ) فانك تستطيع غالبا تذكر خمس إلى تسع أشياء فقط (سبعة في المتوسط)
 2. اللون الأكثر جذبا لانتباهك هو الليموني (أخضر مصفر):
لأنه يقع في منتصف طيف الألوان التي يمكنك رؤيتها بينما عينك تحوي مستقبلات للألوان الأزرق والأحمر والأخضر التي تكون اللون الليموني، فهذا اللون يحفز كل تلك المستقبلات بنفس القدر.
 3. عقلك الباطن أذكى منك:
في تجربة اخفاء مربع داخل مجموعة من الصور، انتبه له الأغلبية من الناس، بينما عندما طلب منهم البحث عن ذلك المربع تحديدا لم يمكنهم ذلك.
 4. لديك نظامان عصبيان وليس واحدا فقط
(multisystem)
- احدهما يتحكم بالإثارة والآخر بالتثبيط أو الثبات، لاحظ أنك لو رفعت يدك وفردك كفك بشكل أفقي وحاولت تثبيتها فستحس ببعض الرجفان وذلك لراجع لعدم مقدرتك في الغالب على الموازنة بين الاثنين.

5. عقلك سيء في التخمين:
تمت عمل دراسة طرح في السؤال التالي:

جيسيكا عمرها 31 عاما وتحمل شهادة جامعية في الفلسفة، ومهتمة بقضايا التمييز والعدالة الاجتماعية، رتب الأمور التالية حسب احتمالية وقوعها:

1. جيسيكا تعمل في بنك

1. جيسيكا تعمل في بنك وهي عضو فعال في الحركات

النسوية

لوحظ في التجربة ان 90% من المشاركين أعطوا البند رقم 2 احتمالية أعلى من البند رقم 1، رغم أنه من مبادئ الإحصاء أن 2 هي مجموعة جزئية من 1 وبالتالي أقل احتمالية، إن عقلك يفهم خطأ أن المزيد من التفاصيل تعني احتمالية أعلى وليس العكس.

6. ذاكرتك سيئة هي الأخرى:

لوحظ في الأبحاث أن الناس كثيرا ما يتذكرون الأحداث السابقة بشكل خاطئ، وأن ما يسمى الذاكرة المختزنة أو المكبوتة ليست كذلك على إطلاقها، وأن الذاكرة عرضة للإيجاء بتذكر أشياء لم تقع على أنها وقعت. (مثال: البعض يتذكر بعض القصص على أنها حدثت له شخصا بينما هو سمعها من أبيه أو أخيه)

7. الإحساس بالعمق يستلزم عين واحدة فقط وليست اثنتين:

على عكس الفهم السائد (عند الغرب يبدو) الإحساس بثلاثية الإبعاد عمل يقوم به المخ وليست العين، فالمخ هو الذي يحسب المسافة بينك وبين جسم معين وهذا واضح عند النظر من منظار مقرب أو عند إغلاق إحدى عينيك.

8. ذاكرتك طويلة الأمد يتم تعطيلها عند النوم:

لذلك عندما تستقيظ تكون قد نسيت أغلب الأحلام التي رأيتها خلال نومك وتبقى فقط بعض الأجزاء في ذاكرتك قصيرة الأمد.

9. عقلك لديه ميزة إعادة العرض السريع (Instant Playback)

آخر نوع من الذاكرة وهي الذاكرة الحسية تعمل مع حاستي البصر والسمع لتسجل ثم تعيد بث الثوان الأخيرة التي التقطتها تلك الحاستان. من الملاحظ أنك لو كنت مركزاً في محادثة معينة في جو صاخب وبينما أحدهم ينادي على اسمك فانك غالباً تستطيع سماعه لأن ذاكرتك الحسية ستعيد إرسال الإشارة مرة أخرى إذا أحس عقلك بسماعه، المثال الأوضح هو أنه أحياناً تستمع إلى شخص ما ثم توقفه لتطلب منه إعادة ما قال لكنك تكتشف فجأة أنك الآن تفهم ما قال.

كيف تنشط ذاكرتك؟

منذ زمن بعيد والناس يبحثون عن الذاكرة، وقبل الانتشار الكبير لوسائل الكتابة المحمولة كانت الذاكرة القوية ضرورية لعمل الكثير من الأنشطة.

عقلك ليس حاسباً آلياً

يتميز الحاسب الآلي الذي نكتب عليه بذاكرة ضخمة، لكن عقله ضعيف وهذا عكس الإنسان، ومن الخطأ أن نعتقد أن ذاكرتنا تعمل مثل الحاسب الآلي فكم من مرة فكرت 'يجب أن أتذكر هذا' ثم نسيته في نفس اليوم؟

من النادر أن نستطيع الكتابة في عقلنا مرة واحدة ونتوقع أن نتذكر هذه المعلومة إلى الأبد.

نمّ ذاكرتك:

ستحسن إن شاء الله تقنيات الذاكرة بصورة مذهلة، ولكن لا يمكن بأي حال من الأحوال أن تتحول إلى حاسب آلي، وهذه الاستراتيجيات يمكن أن توصلك إلى أحسن صورة ممكنة، ولكن تذكر أن الحافظة رزق من الله جل وعلا، وهي تختلف من شخص لآخر، وكل ما سنفعله هو تطوير ذاكرتك أنت والاستفادة القصوى من إمكاناتها.

واعلم أنه في بعض الأحيان يكون النسيان جيداً، لكي تتمكن من أن ننسى الآلام والأحزان، وفي بعض الأحيان تؤثر ملكة الحفظ على ملكة التفكير والتحليل.

وهناك وسيلتان لزيادة فعالة الذاكرة:

الوسيلة الأولى: داخلية.

الوسيلة الثانية: استخدام أدوات خارجية مساعدة.

الوسائل الداخلية التي تساعد على تنشيط الذاكرة:

1- قانون التأثير الجماعي:

الكمية التي تذكرها متصلة بشدة بكمية الوقت التي نقضيها في التعلم. وتتأثر الكمية التي تتذكرها أيضًا بمزاجك الخاص وخاصة بمستوى قلقك، فإن كان عقلك مليئًا بالأشياء المقلقة، فمن الصعب أن تتعلم، ولكي تحسن التعلم فأنت بحاجة إلى تركيز، ولكن بدون قلق، فكل ما تحتاج إليه هو التركيز بدون توتر.

2- التنظيم:

هناك أربعة جوانب للتنظيم تساعدك على تحسين الذاكرة:

أ- التقسيم: حتى تستطيع أن تتذكر كمية كبيرة من المعلومات، فمن الأفضل أن تجزئها إلى قطع صغيرة، ويتضح هذا عند ذهابك للتسوق، فأنت تريد شراء عشرات الأشياء ولا يمكن أن تتذكرها جميعًا، ولكن يمكن ذلك إذا قسمتها إلى أقسام، فمثلًا أنا أريد شراء كذا من قسم اللحوم، وكذا من قسم الخضار... إلخ، وهذه هي الطريقة المتبعة في كل شيء سواء في الدراسة أو حفظ القرآن أو أي شيء ولكن يجب أن يكون هذا التقسيم مهيكلًا.

فنقول مثلاً سورة كذا تتكون من عدد من الأرباع هي كذا وكذا... إلخ، وكل ربع ينقسم إلى عدد من المقاطع الواضحة.

ب - استخدام المفاتيح: كمن يقول لنفسه هذا الكتاب مكون من خمسة فصول، ويتذكر أربعة بسهولة ويحاول أن يتذكر الخامس، فتكون كلمة خمسة فصول هي مفتاح التذكر.

ج- الربط: ربط المعلومات الجيدة بأخرى قديمة مستقرة ومحفوطة، وبهذه الطريقة يمكنك أن تبني مادة تتعلمها بطريقة تسهل عليك تذكرها. فمثلاً تقول: شارع النور الجديد هو الشارع الذي يلي مكتبة الإيمان.. وهكذا.

د- المعنى: من الأسهل تعلم وتذكر شيء ذي مغزى عن تعلم شيء لا يعني لك الكثير، فمعاني الكلمات يمكن أن تصاغ بعدة طرق.
3- المراجعة:

على العكس تمامًا من جهاز الكمبيوتر فنحن أحيانًا لا نستطيع تذكر بعض المعلومات التي تم دراستها مسبقًا في لحظة واحدة، فنحن أحيانًا ننسى ما سبق تعلمه.

ولقد ثبت بالتجربة أن أكثر طرق المراجعة فاعلية هي أن تراجع سريعًا بعد التعلم الشامل، وبعد ذلك نقسم الموضوع إلى مراجعات إضافية منفصلة على فترات متباعدة.
قواعد أساسية للمراجعة:

1- إذا لم تراجع ستضعف ذاكرتك وتقل مثل خط مرسوم على الرمال.

2- أكثر الأوقات فاعلية للمراجعة عندما تشعر أنك ستنسى.
3- إنك تنسى ببطء بعد كل مراجعة؛ لذلك من المهم أن تراجع من وقت لآخر على فترات متباعدة ومنفصلة.
4- شيئان مهمان يجب وضعهما في الاعتبار:

أ- إذا بدأت في المراجعة واكتشفت أنك نسيت معظم ما تعلمته، يجب أن تراجع أسرع في فترات متقاربة، أكثر من ذي قبل.

ب - إذا بدأت في المراجعة، ووجدت نفسك تتذكر بوضوح لا داعي للاستمرار في المراجعة حيث ستكون مضيعة للوقت.
 إن المراجعة بمثابة تلميع الفضة، فالقليل المتكرر من المراجعة ينعش الذاكرة دائماً، وتذكر أن المراجعة ليس معناها فقط أن تتلو ما في ذهنك بصوت مرتفع، ولكن يمكنك أن تجعل المادة في ذهنك حاضرة دائماً، وطوعاً لاستخداماتك، واستخدمها كلما استطعت، والإبحار داخل عقلك كلما استطعت مفيد للغاية مما يجعلك متأكداً من تذكر ما يحويه عقلك، وأيضاً يمكنك من ملأ الفراغات التي يمكن أن تتعرض لها الذاكرة، هذا يمكن أيضاً أن يجعلك عالماً بالأشياء التي يجب التركيز عليها في المرة القادمة.

وما نريد أن نؤكد أنه هو أن 60٪ من فترة الدراسة تتم في التعلم والباقي في المراجعة وبعض الناس يستهويهم قضاء معظم الوقت في تعلم الجديد فإنه يبدو سخيلاً بالنسبة لهم أن يتوقفوا ليراجعوا شيئاً تم دراسته من قبل، وهذه الوسيلة غير الفعالة التي يتبعها معظم الناس في البداية تبدو طريقة جيدة، وبعد ذلك يتضح فشلها حيث يكونون قد نسوا معظم ما تم دراسته سابقاً، ويجدون أنفسهم مرتبكين، وغارقين في بحر من الألغاز، لذلك فإن المراجعة البسيطة والدائمة تفيد بشكل فعال حيث إنها تغذي وتنشط الذاكرة، وتدعم ما تم دراسته سابقاً، وهذا يساعد على تعلم واستيعاب ما يأتي بعده.

4- الاستدعاء:

لنستعرض - مثلاً - لموقف يواجهه مئات الأشخاص يوميًا، افترض أنك فقدت ساعتك أو سلسلة مفاتيحك التي كنت تمتلكها أول أمس ولم تجدها اليوم، ولقد بحثت عنها في أماكن عديدة ولكنك لم تجدها. وهدفك هو الاستمرار في البحث.

ولكن عليك اتباع وسيلة أخرى قد تكون أكثر نفعاً وهي أن تستلقي على مقعدك مواجهًا تلك المشكلة، فكر بعمق وإصرار متى كانت آخر مرة رأيت فيها الشيء المفقود، وماذا كنت ترتدي في ذلك الحين، وماذا كنت تحمل في يدك مثلاً، ومن كان معك، وماذا فعلت آنذاك، استرسل في أفكارك مع مرور الوقت فإن كنت موفقاً فإنك ستدرك أين هو ذلك الشيء، وإن كنت أقل توفيقاً فإنك ستكون ضيّقت الاحتمالات وحصرتها في مكانين أو ثلاثة بدلاً من عشرات الأماكن، فإن كان مثلاً فقد في القطار أدركت أنه ضاع إلى الأبد، فلا تضيع وقتك في التفكير هباءً... وهكذا.

5- مساعد الذاكرة:

من أنجح الوسائل المستخدمة لإنعاش الذاكرة هي ربط معلومات معينة بجملة أو كلمة من الممكن استخدام حروفها لتذكرنا بجملة أطول أو مواضيع بأكملها، وهناك وسيلة أخرى ألا وهي تحويل الأشياء المملة كالجدول أو الأسماء المعقدة إلى قصة أو شيء ممتع ومسلٍ ليسهل تذكرها.

الخلاصة:

- * يمكنك تنمية وتنشيط الذاكرة باتباع سياسات جيدة وتسمى رياضة تدريب العقل.
- * تذكر أن الذي نتذكره يتعلق بشدة بالوقت الذي استهلك في تعلم هذا الشيء.
- * لتتعلم بفاعلية عليك بالتركيز بدون قلق أو عصبية أو ضغط نفسي.

* رتب طريقة تفكيرك بالآتي:

- جزئ المعلومات إلى أجزاء صغيرة بحد أقصى 7 أجزاء.

- استخدم وسائل الربط لتذكرك بما تريد.
- اربط المعلومات الحديثة بالقديمة.

- اجعل المعلومات الحديثة ذات معنى مقبول في ذهنك.
* استخدم سياسة المراجعة الفعالة، وراجع بعد التعلم
الأساسي للمادة، وبعد ذلك قسم المراجعة إلى فترات متتابعة نسبيًا.

كيف تضاعف قدراتك الذهنية على التعلم

لماذا لا نتعلم بصورة أفضل في حين يحتوي المخ على 200 بليون خلية ربما يعادل عدد النجوم في بعض المجرات الكونية لماذا لا نتذكر بصورة أفضل في حين تستطيع عقولنا أن تحتفظ بحوالي 100 بليون معلومة ، والتي تعادل ما تتضمنه دائرة المعارف، لماذا لا نفكر بصورة أسرع في حين أن أفكارنا تسافر بسرعة تتجاوز 300 ميل في الساعة ، وهي سرعة أكبر قطار في العالم وهي سرعة أكبر من أسرع قطار في العلم قطار الرصاصة، لماذا لا نفهم بصورة أفضل في حين أن عقولنا تحتوي على أكثر من تريليون وصلة محتملة، وهو ما يتواري منه اعظم الحاسبات الإلكترونية خجلاً، الإجابة على هذه التساؤلات سهلة للغاية إن معظمنا لا يستخدم بحكم العادة سوى جزء بالغ الضآلة من قوانا العقلية وهو ما يقدر العلماء بمعهد أبحاث 'سانفورد' بنسبة 10٪ فقط.

لقد أعطانا الله سبحانه وتعالى عقولا مذهلة وقدرات ذهنية غير عادية وصدق الله إذ يقول 'لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم' فلماذا لا نشكر نعمة الله علينا ونستغل هذه القدرات بصورة أكبر ومن ناحية أخرى فإن التقدم المذهل الذي نراه اليوم وبخاصة في دنيا المعلومات يجعل الحاجة جبرية لقدرات عقلية متناسبة وقد يراودك الظن أن انتهاء تعليمك الجامعي يعني نهاية الدراسة والتعلم والحقيقة غير ذلك تماما حيث يتعين عليك بعد نيل شهادة التخرج والتعلم بما يوازي عشرة أضعاف ما درسته في الجامعة لمجرد الحفاظ على وظيفتك والقيام بأعبائها. والذي نحب أن نطمئن به الاخوة القراء أنه يمكن لأي شخص بسهولة مضاعفة قدراته العقلية وعندما تتعلم الطرق

العلمية البسيطة الموجزة لاستغلال قواك العقلية فإن استخدامك لعقلك بقدر الضعف لا يستنفذ مجهودا مضاعفا فأنت ببساطة بالغة تتعلم استخدام عقلك بشكل أكثر كفاءة محققا ضعف النتائج دون أي زيادة في الطاقة العقلية مقارنة بما قبل ذلك.

ووفقا للتجارب التي أجراها العالم آلان جيفنر مدير مختبر أجهزة رسم النشاط الكهربى للمخ [eeg] فإن الطاقة المبذولة في وضع خطوط عشوائية دون اكرثات تماثل تلك المستنفذة في رسم لوحة فنية رائعة.

وبكل أسف فإن أغلب الناس يفتقدون ضعف قدرتهم على التعلم ويجدون في التعلم صعوبة شديدة ويرجع الأمر في ذلك إلى ثلاثة أسباب:

السبب الأول: الخبرات التعليمية السلبية بسبب التجارب المريرة في المدارس والجامعات التي تتناول التعليم بطريقة بدائية عتيقة لا تساهم في التعلم بطريقة صحيحة.

السبب الثاني: الافتقار إلى تدريب يساعد على تطبيق المواهب التي تعلمتها.

السبب الثالث: أن أغلب الناس يركز على الأوقات التي كانت تفضل أثنائها في التعلم ، إننا نادرا ما نركز على الجوانب الإيجابية في التعلم وفي الأشياء التي نجحنا في تعلمها بالفعل.

لقد تعلمت المشي وهو عمل فذ مستخدما الكثير من الحركات والأوضاع البارعة للعضلات والوزن والتوازن وقوة الدفع لقد تعلمت الكلام مستخدما الآلاف من الكلمات وعشرات من القواعد المعقدة

لقد تعلمت القراءة والكتابة والعمليات الحسابية وكثيرا من العلوم وكثيرا من الخبرات مما يجعلك حقا متعلما بارعا.

وهكذا نكون قد تغلبنا على أول سلبية كانت تقف عائقا أمامك في طريق مضاعفة القدرة على التعلم وحلها ببساطة أن توقن من أنك حقا متعلم بارع.

وحتى نضمن أنك تغلبت على هذه السلبية فهناك أربع جمل أساسية سلبية نريدك أن تحولها إلى جمل إيجابية، أنظر الجدول الآتي:

جملة سلبية

جملة إيجابية

1- التعلم مثير للضجر.

التعلم مفيد جدا وفيه إثارة كبيرة.

2- لست متعلما جيدا.

لقد نجحت في تعلم أشياء كثيرة وأنا بالفعل متعلم بارع.

3- لا أستطيع أن أتعلم أو أفهم هذا الموضوع.

تعلمي لشيء يدل على إمكان تعلم شيء آخر وطالما غيري قد تعلمه فأنا أستطيع أن أتعلمه.

4- لن أتذكر ما أتعلمه.

لقد تعلمت بالفعل كيف أتذكر الكثير من الأمور الهامة.

حالة التعليم المثلى:

هل جربت مرة وشعرت وأنت تتعلم أنك في كامل تركيزك وأنت تستطيع الحصول على المعلومات فورا ودون أي جهد بل وبدرجة من الابتهاج تجعلك ترغب في مواصلة التحصيل حتى تنهار من شدة التعب؟ هل جربت وشعرت أنك في كامل قدراتك العقلية وما أن تنظر للكلمة حتى تحفظها؟ هذه الحالة تسمى حالة التعلم المثلى في حين

يسمىها بعض العلماء 'قمة الأداء' ويسمىها البعض الآخر 'حالة التدفق'.

قد يساورك الشك في أنك لم تخضع مثل هذه التجربة من قبل ولكن إذا استعرضت شريط حياتك فستذكر لا ريب مرة واحدة على الأقل كنت في مثل هذه الحالة ولكن المشكلة أنها نادرا ما تأتي ولذا فالذي تود أن نشترك به أيها الأخ الكريم أنه بإمكانك بتطبيق ثلاث خطوات بسيطة الوصول إلى حالة التعلم المثلى.

ثلاث خطوات للوصول إلى حالة التعلم المثلى:

الخطوة الأولى التنفس العميق:

هناك كم هائل من التجارب والبراهين العلمية تؤكد أن بوسع التنفس العميق إيجاد الظروف التي تستند إليها في الأساس جميع تجارب التعلم الأمثل. فالتنفس العميق يزيد من كمية الأكسجين المتاحة للمخ كما يعمل على استرخاء الجسد وتخليص العقل من التوتر.

الخطوة الثانية: الاسترخاء:

يساعدك على تنقية مخك من الأفكار التي تشتت تركيزك.

الخطوة الثالثة: التوكيدات الإيجابية:

فالتوكيدات لها من القوة ما يضمن جعل عقلك يتحول إلى حالة التعلم المثلى تماما كالقوة الكامنة في الأمر الصادر إلى الحاسب الآلي للانتقال من برنامج إلى آخر. مثال للتوكيدات 'إنني متعلم لا يشق له غبار والله الحمد' - 'إنني أجتاز حالة التعلم المثلى بفضل الله'

تدريب الوصول إلى حالة التعلم المثلى:

أولا التنفس العميق:

1- ضع يدك اليمنى على اليسرى أسفل القفص الصدري مباشرة وأرخ عضلاتك بطنك.

2- تنفس بشكل طبيعي وسهل [من الطبيعي أن تتحرك يديك ولكن الحركة يجب أن تنشأ فقط عن طريق تنفسك وليس عن طريق عضلات البطن].

3- بعد أن تتنفس بشكل طبيعي وسهل استنشق الهواء ببطء عبر أنفك حتى اكتمال العدد لرقم أربعة [تخيل أن الأكسجين يتم سحبه مباشرة من رئتيك إلى مخك].

4- امسك عن التنفس حتى اكتمال العدد لرقم أربعة [تخيل أن أي توترات تزول مع تنفسك].

5- كرر الخطوات من 3-5 خمس مرات.

ثانيا: الاسترخاء:

1- ابدأ في التنفس بشكل طبيعي مرة أخرى عن طريق الأنف.
2- عندما يعود تنفسك إلى حالته الطبيعية دع نفسك تركز على النفس المناسب شهيقا وزفيرا عن طريق أنفك، لا تعتمد إلى استرخاء عن وعي تام حاول الملاحظة في هدوء.

ثالثا: التوكيدات الإيجابية:

1- كرر لنفسك العبارات التالية كل عبارة على حدة في تركيز وهدوء.

2- فكر في معنى كل عبارة لمدة دقيقة أو نحوها قبل الانتقال للعبارة الأخرى.

3- بعد التفكير في كل هذه العبارات كررها مرة واحدة في صوت مسموع وهادئ وواضح

4- فيما يلي هذه العبارات:

- 'إنني متعلم لا يشق له غبار والله الحمد'.
 - 'إنني اجتاز حالة التعلم المثلى بفضل الله'.
 - 'سوف أتعلم في سهولة وتعمق إن شاء الله'.
- إجادة مراحل التعلم الثلاثة:

تتم عملية التعلم من خلال ثلاث مراحل:
مرحلة ما قبل التعلم - مرحلة أثناء التعلم - مرحلة بعد التعلم.

وحتى تضاعف قدرتك على التعلم عليك أن تحسن إتمام كل مرحلة من مراحل التعلم.

أولاً: مرحلة قبل التعلم:

يعتبر الإعداد هو الشيء الرئيسي عليك فعله قبل التعلم فالإعداد يمثل 90% من كل شيء وعندما تقرر شركتك الاندماج في شركة واحدة قد يستغرق توقيع خطاب الاتفاق دقائق معدودة ولكن يسبق ذلك شهورا وربما سنوات من الإعداد وعندما قرر الأخوان رايت الطيران كان ذلك نتيجة إعداد طويل وشاق وهناك ثلاث خطوات لإتمام مرحلة الإعداد لتعلم مجال معين:

1- مراجعة ما تعرفه سابقا عن المجال الذي تريد أن تتعلمه: فمثلا إذا كنت تريد أن تحضر ماجستير في الإدارة راجع بداية ما تعرفه عن الإدارة من طرق ووسائل وأقسام وأنواع..... وهكذا.

2- تحديد الموضوعات التي تعتقد أنها أكثر أهمية للتعلم: وقد تضع هذه الموضوعات على هيئة أسئلة فمثلا تضع سؤالا مثل 'كيفية بناء روح فريق قوي في العمل' 'كيفية تحضير العاملين.... وهكذا'.

3- اسأل نفسك هل من شيء أستطيع عمله مسبقا لكي يساعدني في الاستفادة بدرجة كبيرة في التعلم:
فمثلا من الممكن أن تحدد كتباً معينة نقرأها قبل بداية الماجستير أو نحضر دورات معينة وهكذا.

ثانياً: مرحلة أثناء التعلم:

إذ أن مفتاح الاكتساب الفوري للمعرفة يتمثل في الاندماج الفعلي والعاطفي الصادق أثناء الوقت الذي تقضيه في التعلم. ومن أنجح الوسائل التي تجعل التعلم مشوقاً وغير ممل هي طريقة 'طرح قضايا افتراضية أثناء التعلم' ومعناها أنك أثناء تعلمك تضع تخمينات ذكية وافتراضات لما سيأتي من مواضيع في القراءة ولما سيؤول إليه الأمر الذي تقرأ عنه، فهذه الافتراضات تحافظ على التركيز بانتباه ودون سرحان فنحن نشعر بالاستثارة عندما تتحقق تصوراتنا لما قرأناه ولذا عند قراءة أي موضوع حاول أن تخمن النتائج التي سيصل إليها.

ثالثاً: مرحلة بعد التعلم:

أظهرت الأبحاث أن فترة قبل التجربة وفترة بعد التجربة يمكن أن تكون حاسمة في تحديد ما نحصل عليه من التجربة أكثر من أي شيء نفعله خلالها. وحتى نستفيد بأكثر قدر ممكن مما تعلمته عليك باتباع أسلوب استثمار المعرفة وهو أسلوب يستند على أننا نقضي معظم أوقاتنا في التفكير حول الأشياء التي تثير في أنفسنا أعظم المشاعر فهذا الأسلوب يعتمد على أنه أكثر شيء تتعلمه وتذكره هو الذي تفاعلت معه بعقلك ووجدانك أثناء التعلم ولذا فعندما تقرأ موضوعاً معيناً:

1- ابحث عن الحقائق والأرقام التي من الممكن أن تحقق بها نفعاً عظيماً لنفسك.

2- ابحث عن الأشياء التي وجدتها ممتعة وتبعث على التسلية.

- 3- اسأل نفسك إذا كان هناك شيء قد أدهشك لأنه قد اتسم بالغباء والسخف
- 4- اسأل نفسك هل هناك شيء قد أثار غضبك أو جنونك.
- 5- اسأل نفسك إذا كان قد قيل شيء أشعرك بأنك واقع تحت التهديد.

وبعد أيها القارئ الكريم، ما عليك الآن سوي أن تبدأ في ممارسة تلك الاستراتيجيات المبسطة التي لا تكلفك الكثير من الجهد، ولكن مع وضعها في الفعل، فلن يمر عليك أسبوع واحد إن شاء الله حتى تلمس بنفسك ذلك التقدم الهائل الذي سيحدث في قدرتك علي التعلم،

إدارة العقل

تستطيع أن تعيش حياتك بإحدى طريقتين:
 الأولى: أن تجعل مخك يدير حياتك بأسلوبه السابق..
 الثانية: أن تقرر أن تدير عقلك بنفسك.. إدارة واعية..!
 أيهما أفضل..؟
 قرر أن تدير عقلك بطريقة جديدة..
 قرر أن تدير ذاتك بكفاءة بالغة..
 من يقول أنا قادر .. أنا أستطيع .. فهو يقول حقيقة..
 ومن يقول أنا غير قادر.. أنا لا أستطيع.. فهو يقول حقيقة
 أيضا..!
 الفرق يكمن في قوة المعتقد.. من يعتقد بنجاحه، فهو سينجح،
 ومن يعتقد بفشله.. فهو سيفشل..
 مهمتي العقل عند الإنسان:
 أولا: العقل الواعي
 ثانيا: العقل اللاواعي (الباطن): وهو مخزن هائل للمعلومات
 والخبرات، ومسؤول عن المشاعر والعواطف، والاستجابات غير
 الإرادية، وهو سجل للعادات الحسنة والسيئة، ولإحداث تغيير كبير
 وفاعل للذات الإنسانية.. لا بد أن يكون التغيير من خلاله.
 لتواصل مع العقل الغير واعى:
 أولا: الاسترخاء: إبعاد الذهن عن التفكير والنشاط.
 ثانيا: التأمل: التركيز على الحاضر للاتصال مع الداخل بغرض
 اكتشاف قوة الذات

ثالثا: التخيل: إنشاء (واقع) ذهني لهدف مستقبلي، أو هو تصور خيالي لحدث ماض أو قادم.

برمجة العقل الغير واعى:

أولا: التكرار: سواء كان التكرار داخليا بأن يكرر الإنسان مع نفسه ما يريد برمجته، أو التكرار من الآخرين (خارجي) سواء كان ذلك بقصد أو بدون قصد

ثانيا: إنشاء كثافة حسية شعورية

ثالثا: الممارسة والتطبيق

طرق إدارة العقل:

أولا: بدل معتقداتك: اطرح جانبا كل اعتقاد معوق ترى أن غير قادر على تنفيذه، قل: أنا قادر.. أنا أستطيع، ارصد بتأني الاعتقادات المعوقة التي تقف في طريق نجاحك ..

اذكر خمسة معتقدات رئيسة كانت تقف في طريق نجاحك في

الماضي:

-1

.....

-2

.....

-3

.....

-4

.....

-5

.....

والآن .. اذكر خمسة معتقدات رئيسية جديدة يمكن أن تساعدك لتحقيق نجاحاتك ..

-1

.....

-2

.....

-3

.....

-4

.....

-5

.....

ثانيا: أطلق العنان لخيالك:

قال برنارد شو " التخيل هو بداية الابتكار " وقال آينشتاين " التخيل أهم من المعرفة " ، كل الأعمال الناجحة بدأت (بحلم) وتطورت لتصبح (فكرة) ثم (عملا) عظيمًا خلده التاريخ ..! عش أحلامك .. تصورها وقد تحققت، ازرع في عقلك الباطن خبرة (إنجاز) الحلم.

- دون خمسة أشياء مهمة ورئيسة تتمنى تحقيقها .
- أعد ترتيبها حسب الأولوية بالنسبة لك .
- صغ عبارات قصيرة ومعبرة للأشياء الهامة بالنسبة لك .
- اختر مكانا هادئا، استرخ، تنفس بارتياح وبعمق .
- ردد بينك وبين ذاتك عباراتك السابقة .

- تخيل نفسك وأنت (تمارس) فعل الحلم وكأنه يحدث الآن.
- كرر عبارات التميز والإبداع " رائع ... مبدع .. متميز ..

ناجح "

- كرر هذا التمرين يوميا، ولأيام متصلة، لاتقل عن 20 يوما.
ثالثا: نقي خرائطك الذهنية:

تصورك الذهني لما يحيط بك .. خريطتك عما تراه في الواقع ..
بدل رؤيتك للآخرين الذين يخالطونك ..

اجعل خرائطك الذهنية .. نقية .. صافية، أبعدها عن
الظنون .. الأحقاد .. الضغائن ..

رابعا: استفد من تجاربك:

في حياتك الماضية .. تجارب .. قد لاتكون ناجحة .. لكنها
مفيدة .. !!

تعلم .. أنه لا يوجد (فشل) بل (خبرات ودوروس) ..
من لا يعمل .. لا يفشل .. ومن لا يفشل .. لا يمكن أن

ينجح .. !!

عش الآن تجارب سابقة كأنها تحدث الآن .. دون خمس تجارب
كنت تعتبرها فاشلة ثم ارصد ماتعلمته منها، ستجد أنك خرجت
بالكثير من الدروس والعبر:

احتفظ بها دونته من (خبرات) .. ستحتاجها يوما ما .. !!

خامسا: تحمل المسؤولية:

العطاء فقط هم من يتحملون مسؤولية أخطاءهم .. لأنهم

يعتقدون أنهم يصنعون عالمهم.

تحمملك للمسؤولية يعني أنك تستخدم إمكانياتك وقدراتك..
كاملة..!

استرجع أديائك في محيط الأسرة، الأصدقاء، العمل، فتش عن نفسك.. اعترف بخطئك وتحمل المسؤولية مع ذاتك أولاً، وأمام الآخرين ثانياً، الاعتراف بالخطأ.. هو أول لبنة في طريق الصواب.
سادساً: كن مرناً:

الشخص الذي تكون لديه مرونة عالية.. تكون لديه القدرة -
أيضاً - على التحكم الفاعل بالأوضاع.
حينما تكون المرونة منهجك.. يمنحك ذلك قدرة على النجاح
في كل الأحوال .. وكل المجالات.

الإصرار التام والعزيمة القوية .. قد لا تحقق النجاح دون أن
تصاحبها مرونة عالية.

المرونة .. تعني أن تكون مهيئاً بسهولة على تجريب وسيلة
أخرى حينما لا تفلح في وسيلة أخرى.

قم بمراجعة أهدافك، خططك، تأمل فيها جيداً، هل كنت
مرناً..؟

سابعاً: تعاضد مع من حولك:

لا يمكن إلا أن تتصل بالناس وتتعامل معهم ..!
لا يمكن أن يكون للنجاح طعم .. حينما تعيشه لوحدك ..!
الآخرون .. هم سلاحك الأقوى نحو تحقيق أحلامك ..
سيكون تحقيق الحلم أجمل حينما يكون مقروناً بسعادة الآخرين ..
معك ..!

روح الفريق .. وحدة الهدف .. المصير المشترك، مبادئ
نجاحك الذي لن تستطيع تحقيقه لوحدك ..!

ثامنا: استمتع بعملك:

لا يمكن أن تحقق نجاحا في عمل .. أنت تكرهه ..!
ينجح كثيرون في أعمالهم .. لأنهم يرون فيه سعادتهم
ومتعتهم ..!

تاسعا: التزم:

هناك فرق كبير بين الاهتمام والالتزام ..!
الالتزام يعني أن تقرر .. وتعمل ..!
الالتزام هو القوة التي تدفعنا للعمل والاستمرار رغم صعوبة
ما قد يواجهنا من ظروف.

- التزم أن تكون رب أسرة مثالي لأسرتك ..!

- التزم أن تكون وفيا مبادرا محبا للجميع

- التزم بأن تكون ناجحا في عملك من خلال استثمار قواك.

- التزم بأن لا ترضى إلا بالأفضل .. لذاتك ..!

عاشرا: لا تخف من الرفض:

لا تظن أن هناك من سيكون أحرص منك على ذاتك ..!

كن مصرا .. مثابرا على تنفيذ ما ترضيه لنفسك ..

لا تجعل الرفض يقف في طريق إكمالك لطريق النجاح ..

تعلم أنك ربما ترفض مئات المرات .. لكن ستأتي لحظة يعترف

بك فيها الجميع .. إن .. أصرت ودوامت على العمل وإبراز نفسك ..!

تقوية العقل الباطن

أولاً: قوانين نشاطات العقل اللاواعي:

و الذي يعني أن أي شيء تفكر به سوف يتسع و ترى منه الكثير ، فبفرض أنك نظرت للبحر و رأيت سمكة بعدها سوف تجد نفسك ترى عدة أسماك و هكذا، و هذا يوصلك للقانون الثاني...

ثانياً : قانون التفكير المتساوي :

و الذي يعني أن الأشياء التي تفكر بها و التي ستري منها الكثير ستجعلك ترى شبهها بالضبط، فلو كنت تفكر بالسعادة فستجد أشياء أخرى تذكرك بالسعادة و هكذا ، و هذا الذي يوصلك للقانون الثالث..

ثالثاً: قانون الإنجذاب:

و الذي يعني أن أي شيء تفكر به سوف ينجذب إليك و من نفس النوع ، أي أن العقل يعمل كالمغناطيس ، فإن كنت مثلاً تفكر بشيء إيجابي فسوف ينجذب إليك و من نفس النوع و كذلك الأمر إن كنت تفكر بشيء سلبي ، و يعد هذا القانون من أخطر القوانين ، فالطاقة البشرية لا تعرف مسافات و لا تعرف أزمنة و لا أماكن ، فأنت مثلاً لو فكرت في شخص ما و لو كان على بعد آلاف الأميال منك فإن طاقتك سوف تصل إليه و ترجع إليك و من نفس النوع ، كما لو كنت تذكر شخص ما فتفاجيء بعد قليل برؤيته و مقابله و هذا كثيراً ما يحصل ، و هذا يوصلنا للقانون الرابع..

رابعاً: قانون المراسلات :

و الذي يعني أن عالمك الداخلي هو الذي يؤثر على العالم الخارجي ، فإذا تبرمج الإنسان بطريقة إيجابية يجد أن عالمه الخارجي

يؤكد له ما يفكر به و كذلك الأمر إن تبرمج بطريقة سلبية، وهذا يوصلنا للقانون الخامس..

خامسا: قانون الإنعكاس :

و الذي يعني أن العالم الخارجي عندما يرجع إليك سوف يؤثر على عالمك الداخلي ، فعندما تُوجه لك كلمة طيبة سوف تؤثر في نفسك و تكون ردة فعلك بنفس الأسلوب فترد على هذا الشخص بكلمة طيبة أيضا، وهذا يوصلنا للقانون السادس..

سادسا: قانون التركيز: / ما تركز عليه تحصل عليه /

و الذي يعني أن أي شيء تركز عليه سوف يؤثر في حكمك على الأشياء و بالتالي على شعورك و أحاسيسك ، فأنت الآن إن ركزت مثلا على التعاسة فسوف تشعر بمشاعر و أحاسيس سلبية و سيكون حكمك على هذا الشيء سلبي ، و بالمقابل فأنت إن ركزت على السعادة فسوف تشعر بمشاعر و أحاسيس إيجابية ، أي أن بإمكانك أن تركز على أي شيء سواء كان إيجابيا أو سلبا، و هذا بدوره يوصلنا للقانون السابع..

سابعا: قانون التوقع:

و الذي يقول أن أي شيء تتوقعه و تضع معه شعورك و أحاسيسك سوف يحدث في عالمك الخارجي ، و هو من أقوى القوانين ، لأن أي شيء تتوقعه و تضع معه شعورك و أحاسيسك سوف تعمل على إرسال ذبذبات تحتوي على طاقة و التي ستعود إليك من جديد و من نفس النوع ، فأنت إن توقعت أنك ستفشل في الامتحان ستجد نفسك غير قادر على التفكير و أنك عاجز عن الإجابة على الأسئلة و هكذا، لذا عليك الإنتباه جيدا إلى ما تتوقعه لأنه هناك احتمال كبير جدا

أن يحصل في حياتك، فكثيرا ما يتوقع الإنسان أنه الآن إذا ركب سيارته فلن تعمل و بالفعل عندما يركبها و يحاول تشغيلها لا تعمل ، و هذا يوصلنا إلى القانون الثامن ..

ثامنا : قانون الإعتقاد:

و الذي يقول أن أي شيء معتقد فيه (بحصوله) و تكرر أكثر من مرة و تضع معه شعورك و أحاسيسك سوف تبرمج في مكان عميق جدا في العقل اللاواعي ، كمن لديه اعتقاد بأنه أتعس إنسان في العالم ، فيجد أن هذا الأعتقاد أصبح يخرج منه و دون أن يشعر وبشكل أوتوماتيكي ليحكم بعد ذلك سلوكك و تصرفاتك، و هذا الأعتقاد لا يمكن أن يتغير إلا بتغيير التفكير الأساسي الذي أوصلك لهذا الإعتقاد ، و هنا طبعا لا نتحدث عن الإعتقادات الدينية لا وإنما عن اعتقادات مثل أني خجول أو أني غير محظوظ أو أني فاشل أو أو أو ، و هذه كلها إعتقادات سلبية طبعا ..

تاسعا : قانون التراكم :

و الذي يقول أن أي شيء تفكر فيه أكثر من مرة و تعيد التفكير فيها بنفس الأسلوب و بنفس الطريقة سوف يتراكم في العقل اللاواعي ، كمن يظن نفسه تعبان نفسيا فيأخذ بالتفكير في هذا الأمر ثم يرجع في اليوم التالي و يقول لنفسه أنا تعبان نفسيا و كذلك الأمر في اليوم التالي ، فيتراكم هذا الشيء لديه يوما بعد يوم، كذلك كمن يفكر بطريقة سلبية فيبدأ يتراكم هذا التفكير لديه و كل مرة يصبح أكثر سلبية من المرة السابقة و هكذا، و هذا يوصلنا للقانون الذي يليه ..

عاشرا: قانون العادات :

إن ما نكرره باستمرار يتراكم يوماً بعد يوم كما قلنا سابقاً حتى يتحول إلى عادة دائمة ، حيث من السهل أن تكتسب عادة ما ولكن من الصعب التخلص منها، ولكن العقل الذي تعلم هذه العادة بإمكانه أن يتخلص منها وبنفس الأسلوب.

الحادي عشر: قانون الفعل ورد الفعل (قانون السببية):

فأي سبب سوف يكون له نتيجة حتمية و أنت عندما تكرر نفس السبب سوف تحصل بالتأكيد على نفس النتيجة ، أي أن النتيجة لا يمكن أن تتغير إلا إذا تغير السبب ، و نذكر هنا مقولة { من الخطأ أن تحاول حل مشاكلك بنفس الطريقة التي أوجدت هذه المشكلة } ، فأنا مثلاً ما دمت أفكر بطريقة سلبية سوف أبقى تعيساً و لن أصبح سعيداً ما دمت أفكر بهذه الطريقة فالنتيجة لا يمكن أن تتغير إلا إذا تغير السبب ..

الثاني عشر: قانون الاستبدال:

فمن أجل أن أغير أي قانون من القوانين السابقة لا بد من استخدام هذه القانون ، حيث بإمكانك أن تأخذ أي قانون من هذه القوانين و تستبدلها بطريقة أخرى من التفكير الإيجابي ، فمثلاً لو كنت تتحدث مع صديق لك عن شخص ما و تقولون عنه بأنه إنسان سلبي هل تدري ما الذي فعلته؟! أنت بذلك أرسلت له ذبذبات و أرسلت له طاقة تجعله يتصرف بطريقة أنت تريد أن تراها ، و بالتالي عندما يتصرف هذا الشخص بطريقة سلبية تقول : رأيت هاهو يتصرف بطريقة سلبية و لكنك أنت الذي جعلته يتصرف بهذه الطريقة ..

لذا علينا الانتباه جيداً إلى قوانين العقل اللاواعي لأنه بإمكانك جعلها تعمل ضدك أو لصالحك ، فقوانين العقل اللاواعي لا يمكننا تجاوزها أو تجاهلها تماماً مثلما نتحدث عن قانون الجاذبية ، لذا

عليك بالبداً و من اليوم باستخدام هذه القوانين لصالحك بدل من أن
تعمل ضدك ، و كلما وجدت تفكير سلبي قم بإلغائه و فكر بشكل
إيجابي..

قال فرنك أوتلو :

راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعال
راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات
راقب عاداتك لأنها ستصبح طباع
راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك

طريقك إلى ذاكرة حديدية

أجرى ويلدر بنفيلد الباحث في مجال المخ تجارب معملية لكي يستحث ذاكرة المخ، وقد تذكر الأشخاص الذين خضعوا لهذه التجارب حوادث من الماضي بكل تفاصيلها، كانوا يعتقدون أنهم قد نسوها وقد قرر هذا العالم 'بنفيلد' في كتابه [[أسرار العقل]] إن كل شيء شعرت أو أحسست به أو فعلته أو مبرك في الماضي ما زال مسجلا في مكان ما في المخ.

الغرض من هذه التجربة التي سقتها لك أن تعلم أيها القاريء أنك تتمتع بذاكرة قوية جدا، وأن الله قد وهبك مواهب عديدة، وكنوزا فريدة لكنها ما زالت مدفونة داخل نفسك.

لكن ما هي المشكلة؟ لماذا يدعى أناس كثيرون أن ذاكرتهم ضعيفة وأنه يصعب عليهم حفظ الأشياء؟

لقد أظهر البحث الذي تكلمنا عنه منذ قليل أيضا أننا نفقد الوصول إلى معظم ما في ذاكرتنا خلال فترة قصيرة من الزمن. وعلى الرغم من أن مخك ما زال يحتفظ بالمعلومات في الذاكرة غير الواعية إلا أنك لا تستطيع إلا تذكر 50% من كل ما تراه أو تسمعه في خلال 5 دقائق. وقبل مرور ساعة لا تستطيع تذكر ثلثي ما تقرأه أو تسمعه وفي اليوم التالي ترتفع هذه النسبة إلى 90%. ولكننا نبشرك أيها الأخ أنك تستطيع أن تتعلم كيف تحتفظ بالمعلومات، وأن تستعيدها فوراً حتى تقدر على استرجاعها بطريقة أسهل في المستقبل وذلك من خلال تمارين وأساليب لتقوية واستفزاز الذاكرة، فهيا بنا نتعرف على أساليب جديدة لتقوية الذاكرة استكمالاً لما قد ابتدأناه في مقالة من قبل عن بعض الأسباب الداخلية لتنشيط الذاكرة.

أولاً : ثلاثة مبادئ لتقوية الذاكرة :

المبدأ الأول : تعلم بالأفكار :

من الأسهل أن تتذكر الأفكار والمعاني أكثر من الحقائق والأرقام ولذا فحينما تذاكر درسا ابحث عن أفكار هذا الدرس واستخرجها وركز عليها وستساعدك الأفكار على تذكر الحقائق ومعرفة تسلسلها .

مثال: تنافس أحمد وسالم في حفظ كتاب الله أيهما يحفظه أولاً . ففي العام الأول تمكن أحمد من حفظ سورة البقرة وآل عمران و النساء أي ما يقارب خمسة أجزاء بينما حفظ سالم البقرة وآل عمران فقط وفي ختام العام الثالث تمكن سالم من إتمام حفظ كتاب الله أما أحمد فقد كان متبقياً له ثلاثة أجزاء على الرغم أنه في نهاية العام الثاني كان أحمد قد حفظ نصف القرآن وسالم حفظ اثني عشر جزءاً فقط .

الفكرة الرئيسية: تنافس أحمد وسالم في حفظ كتاب الله .

العام الأول: أحمد حفظ حوالي خمس أجزاء سالم حفظ حوالي أربع أجزاء ونصف .

العام الثاني: أحمد حفظ نصف القرآن سالم حفظ اثني عشر جزءاً .

العام الثالث: أحمد حفظ سبعة وعشرين جزءاً سالم أتم حفظ كتاب الله .

المبدأ الثاني : المراجعة :

وكنا من قبل تكلمنا عليها وعلى أهميتها وذكرنا أن 60% من الدراسة تعلم والباقي مراجعة . ونزيد لك في هذه المقالة استراتيجية طورها البروفيسور ماثيو رادلي الأستاذ بجامعة سيتي في نيويورك وتسمى بالمراجعة العقلية

وتقول عنها جين ماري ستاين مؤلفة كتاب 'كيف تضاعف قدراتك الذهنية' إن المراجعة العقلية تمكنك من عكس منحى التعلم فبدلاً من نسيان 90% من المعلومات المعقدة فإنك ستتمكن من استرجاع هذه المعلومات عند الطلب لسنوات قادمة .
استراتيجية المراجعة العقلية :

- 1- عليك أن تحدد في عقلك أثناء المذاكرة أو التعلم النقاط التي ترغب في تذكرها.
- 2- بعد الانتهاء من المذاكرة بعشر دقائق اجلس في مكان هادئ واسترجع هذه النقاط لمدة خمس دقائق تذكرها أنت بنفسك ولا تنظر في الكتاب .
- 3- استرجع هذه النقاط بصوت مرتفع مرة واحدة ولا تكررهما فهذا ليس ضرورياً.
- 4- إذا وجدت نقاطاً لا تستطيع تذكرها لا تجهد نفسك في تذكرها وما عليك إلا تخمين ما لم تتذكره ثم الاستمرار في التذكر.
- 5- بعد يوم واحد راجع لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق .
- 6- بعد أسبوع واحد راجع لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق .
- 7- بعد ستة شهور راجع لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق .

المبدأ الثالث: نسيان ما هو غير مهم

من أعظم المبادئ لمضاعفة قوة التذكر هي مضاعفة مساحة التخزين المتاحة في العقل للتذكر واستيعاب معلومات جديدة ، وهناك معلومات كثيرة جداً لم نعد في حاجة إليها من معلومات تافهة بالإضافة إلى حقائق وأرقام كانت هامة في يوم من الأيام ولم نعد في حاجة إليها

وتستطيع أن تحرر كل هذه المساحة العقلية غير المستغلة باستخدام وظيفة محو الذاكرة وكما أن في أجهزة الكمبيوتر برامج محو الملفات ففي عقلك مثل هذا البرنامج وإليك طريقة في كيفية تقوية برنامج محو الملفات لتستخدمه في عقلك .

ثق في انك سوف تنسى

1- اعقد النية على النسيان .

2- تخيل بوضوح ما تود أن تنساه .

3- تحدث لنفسك أن تنسى هذا الموضوع .

4- لا تفكر مرة أخرى فيما تود أن تنساه [وإذا فكرت فاقطع

التفكير فوراً]

وهكذا أيها الأخ وبعد أن تعلمت ثلاثة مبادئ أساسية لتقوية

الذاكرة إليك بعض الأساليب والتمارين تستطيع من خلالها مضاعفة قدرتك على التذكر .

أساليب تقوية الذاكرة :

هل شاهدت في حياتك هؤلاء الذين يتمتعون بذاكرة ممتازة

الذين يسيرون بين جمهور من الناس يسلمون عليهم ثم يتذكرون أسماء كل الجمهور المائة أو المائتين ؟ إذا كان الأمر كذلك فلا تنخدع فإن امتياز وقوة الذاكرة لا يولد إنها يصنع .

إن القدرة على تذكر كل اسم تسمعه وكل حقيقة تدرسها وكل

مفهوم تتعلمه ليست صفات موروثة إنها خدع عقلية يستطيع أي شخص تعلمها .

والأساس الذي تقوم عليه هذه الوسائل هو الارتباط أو الربط، ونعنى بذلك الربط بين المعلومات التي تريد تذكرها وبين عناصر سهلة التذكر أو صور خيالية لا تنسى في المخ.
الطريقة الأولى: طريقة المكان:

وطريقة المكان تستخدم الخدع النفسية حيث تربط بين الأرقام أو الحقائق أو الأشخاص الذين تريد تذكرهم وبين صور عقلية لاماكن تعرفها. وكل ما تحتاج أن تفعله هو أن تختار مجموعة محددة من الأماكن التي يمكن أن تستخدمها مرارا وتكرارا للمساعدة على تذكر المعلومات المهمة.

مثال: مجموعة غرفة المعيشة:

1- باب الحجره 2- المرآه 3- الأريكة أو المقعد 4- السرير 5-

الدولاب

فإذا أردت مثلا تذكر حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم 'خمس تجب للمسلم على أخيه، رد السلام وتشميت العاطس وإجابة الدعوة وزيارة المريض واتباع الجنائز'

1- فتذكر رد السلام بباب الحجره انه إذا دخل عليك أخوك وسلم عليك فيجب عليك رد السلام.

2- تذكر تشميت العاطس بالمرآة انك إذا ظهرت في المرآة سيصيبك العطس وبالتالي عليك تشميت العاطس.

3- تذكر إجابة الدعوة بالأريكة أو المقعد انك مدعو للجلوس على الأريكة أو المقعد.

4- تذكر المريض وعيادته بالسرير وكأنه نائم على السرير مريضا وبالتالي عليك عيادته.

5- تذكر اتباع الجنازة بالدولاب وكأنه تابوت يوضع فيه الميت .

وهكذا استخدم هذه المجموعة دائما في تذكر الأشياء وهكذا اصنع مجموعات أخرى تربط بين عناصر هذه المجموعة وما تريد أن تذكره.

مثال 2:- مجموعة جسم الإنسان:

1- الأذن 2- المخ أو العقل 3- الشعر 4- اليد

فإذا أردت مثلا تذكر حديث [رسول الله صلى الله عليه وسلم] أربعة يحتجون يوم القيامة رجل أصم لا يسمع شيئا ورجل أحمق ورجل هرم ورجل مات في فترة.....'

1- فتربط بين الأصم والأذن .

2- وتربط بين الأحمق والعقل .

3- وتربط بين الهرم والشعر .

4- وتربط بين الذي مات في فترة [الذي لم يأتيه رسول] وبين اليد وكأن الرسول قد أتاه برسالة فهذا الرجل لم تصل إليه الرسالة ولم يتسلمها بيديه وبالتالي تذكره باليد.

الطريقة الثانية : ربط الذاكرة بحروف الهجاء الأولى للكلمات إذا كانت هناك مجموعة كلمات أو عناصر تريد حفظها من الممكن أخذ أول حرف من كل كلمة أو عنصر وتكوين جملة بهذه الحروف الأولى، هذا يساعدك على التذكر.

نستطيع أخذ أول حرف من كل أسم و تكوين كلمة منفصلة تذكرنا بالأسماء الخمسة:

كلمة مقترحة: أمنعم ؟

إبراهيم موسى نوح عيسى محمد

[صلى الله عليهم وسلم أجمعين]

مثال : ما تعلمناه في التجويد حروف القلقة مجموعة في كلمة :

قطب جد

ق ط ب ج د

وهكذا أيها القارئ إذا تكاثرت عليك المعلومات أو العناصر

أو الكلمات التي تريد حفظها اصنع كلمة جامعة لأول حرف من كل عنصر وأحفظ هذه الكلمة جيدا لتذكرك بباقي العناصر.

ملحوظة: لا بأس في تغيير ترتيب الحروف حتى تصل إلى

أسهل كلمة تستطيع أن تتذكرها.

أيقظ عقلك في 25 دقيقة

هل تريد ايقاظ عقلك و توسيع مدراكك الذهنية و تصبح قادرا على ابداع الافكار.. الامر لا يحتاج سوى 25 دقيقة فقط لا غير.. عليك يا صديقي :

الان ان تتنفس بهدوء و ببطيء و تلاحظ الشهيق و الزفير حتى تشعر بالاسترخاء و الهدوء التام..

و ابدأ بالتركيز على الجزر الايسر من مخك و اغلق عينك اليسرى و ابق على هذه الحالة دقيقة انظر خلالها الى اسفل ثم الى اعلى ثم الى اليمين ثم الى اليسار ثم ادر عينيك في اتجاه الساعة..

و كرر ما فعلته بالتركيز على الجزء الايمن من مخك و اغلق عينك اليمنى و ابق على هذه الحالة دقيقة انظر خلالها الى اسفل ثم الى اعلى ثم الى اليسار ثم ادر عينيك في اتجاه الساعة ثم عكس اتجاه الساعة..

استرخ و ابق عينيك مغلقتين وضع راحتي يديك فوقهما لتسهيل الاسترخاء في هذا الوضع الذي يستمر لثلاث دقائق فقط و ابق عينيك مغلقتين و ركز انتباهك على الجانب الايسر من مخك لمدة عشر ثوان ثم تجول الى الجانب الايمن و ابق على هذا الوضع لمدة عشر ثوان ثم افتح عينيك للدنيا الجديدة.

كرر هذا التمرين مرة اخرى و قل لي هل تلاحظ اي اختلاف في الشعور او في الرضا او في التركيز عندما تقوم بتغيير التركيز خلال نصفى المخ؟.. و هل تجد سهولة في التركيز على احدهما اكثر من الاخر؟.. ماذا تشعر بعد هذا التدريب الاولي؟.. هل شعرت بايقاظ

عقلك؟.. و الى اي مدى قوة هذا الاحساس؟ حاول تأجيل اجابتك بعد اجراء التمرين الثاني.

هذا التمرين يعتمد على ان تبقى عينيك مغلقتين، و تخيل ادخال المواد التالية بالتبادل على جانبي المخ.. المخ الايسر ادخل فيه رقم 1 و الجانب الايمن الحرف "أ" ثم ادخل من الجاني الايسر رقم 2 و الايمن حرف ب و هكذا الى ان تنتهي من ادخال رقم 26 في الجانب الايسر و حرف ي في الجانب الايمن. و الان انتقل الى تدريب جانبي المخ على استيعاب الصور و تخيلها.

تخيل على جانب مخك الايمن صورة اثنين يتزوجان و على جانب مخك الايسر صورة محجبات يسرن نحو المسجد و اتركها حتى تتلاشى.

ثم تخيل على جانب مخك الايمن صورة غروب الشمس و على جانب مخك الايسر صورة غابة استوائية من غابات افريقيا و اترك الصور حتى تتلاشى من ذهنك.

و التدريب الثالث :

هو تخيل الاصوات.. تخيل على الجانب الايسر من مخك سماع صوت اذان و على الجانب الايمن سماع صوت قران كريم ثم تخيل على الجانب الايسر من مخك سماع صوت امواج بحر تتلاطم و على الجانب الايمن سماع صوت محرك ناري.. ثم تخيل على الجانب الايسر من مخك صوت طفل يبكي و على الجانب الايمن سماع صوت عرس و فرح و زفاف..

و التدريب الرابع :

تخيل انك تشم روائح معينة و ابدأ من الجانب الايسر للمخ و تخيل انك تشم روائح الورد.. ثم على الجانب الايسر تخيل انك تشم

رائحة الياسمين ثم على الجانب الايسر للمخ تخيل انك تشم رائحة قهوة محمصة.. و على لايمن تخيل انك تشم رائحة بوتوغازو اختتم تخيلاتك بعد ان تفتح عينيك بانك تسير في حديقة مملوءة بمختلف انواع الزهور..

بعد هذه الرحلة بم تشعر..،،اعتقد انك فعلا نجحت في ايقاظ عقلك و توحيد العديد من وطائف المخ في نصفي المخ الايمن و الايسر مثل الكلمات و الصور و الاحاسيس و العواطف و الارقام و المفاهيم الدينية المقدسة.

كافئ لنفسك

السبب الأول:

أنها تزودك بالمتعة والبهجة التي تساعك في إشعارك بأنك في حالة طيبة وأنت تتمتع بالثقة في نفسك. فبمجرد أن تكبر في السن تصبح الحياة مليئة بالمهام التي علينا القيام بها في البيت، وفي مكان العمل، حتى بات من السهل لنا أن نغرق في أحوال الروتين وأن ننسى الفرحة وعلى العكس تجد معظم الأطفال يستطيعون الالتقاء بأنفسهم في أحضان أصغر المبهج وترك أنفسهم للمتعة اللحظية إننا الكبار نتصرف وكأن المبهج أمر ثمين للغاية حتى أننا نحفظ بها للمناسبات الخاصة، كما لو أنها في خطر أو أنها تتعرض للتلف بسبب الاستخدام. في ثقافتنا خطر كبير يتمثل في أننا وبلا وعي منا نصد إمكانيات الفرح والترويح. ذلك لأننا وإلى حد ما نعتقد أنه لا ينبغي علينا القيام بامتاع أنفسنا، ونميل إلى الاعتقاد أن الأمور الأخرى أكثر أهمية من ذلك مع أن الترويح والمكافأة يدعم قدرة احتمالنا على أداء تلك الأعمال الهامة والجديرة بالتنفيذ لأنه سيكون لدينا المزيد من الطاقة والقوة والمرونة.

السبب الثاني:

استخدام المكافآت يخفف من صعوبة المهام غير المحببة: مثال: كان جوناثان طبيباً يعمل كممارس عام، وكان الجزء الذي وجده بغيضاً لديه في مهنته هو الاستدعاءات الليلية، لقد كان يشعر بالبؤس حين يستيقظ على رنين الهاتف في آخر الليل ليجد نفسه أمام مشكلة طبية زرعت نفسها أمامه ولقد استطاع أن يخفف من هذا

العبء بأن يمنح نفسه علامة صح في كل مرة يقوم بها بزيارة ليلية بحيث إذا جمع ثلاث علامات يكافئ نفسه بأن يشتري لها اسطوانة سي دي.

وهكذا أيها الأخ عليك بالتخطيط لمكافأة نفسك على إنجازك للعمل الذي كان يفزعك أن تقوم به واربط بين الاثنين معًا. الانجاز والمكافأة وانظر إلى المكافأة على اعتبار أنها نتيجة لامتلاكك الشجاعة على مواجهة عمل غير محبب.

السبب الثالث:

إن الجوائز والمكافأة تخلق أفضل بيئة

للمساعدة على التغيير في الاتجاهات التي ترغب في تبديلها. إن الوقت الملي بالمهام التي يتم تنفيذها من منطلق الواجب أو الإحساس بالذنب إنما يقوض من مقدرتك على التطور ويشعرك بأنك تجهز وتعد لحياتك أكثر من أن تعيش الحياة نفسها، وكأنك طوال عمرك تستعد للحياة ثم لا تعيش بعد ذلك.

السبب الرابع:

استخدام المكافآت يساعد على إسقاط الحاجز القائم في طريق أداء العمل:

فالأمر يبدو أسهل في تناولنا للعمل الصعب إن وعدنا أنفسنا براحة بعد العمل نتناول فيها الشاي أو نتجول فيها مع أحد أصدقائنا.

ضوابط مكافأة النفس

1- اختيار المكافأة المفيدة لك:

فكر في الشيء الذي تستمتع به والذي يمنحك السعادة والفرح أو يساعدك على الاسترخاء، فكر في الأشياء البسيطة مثل تناول

كوب من الشاي أو مشاهدة برنامج مفيد على التلفاز، فكر في الأشياء الكبيرة مثل القيام بأجازة.

فكر في الأشياء التي تريد أن تشتريها، حاول أن تكون قائمة من 20 شيئاً عن المكافآت وكلما طالت القائمة كلما كان أفضل.
2- اختيار التوقيت السليم:

تعمل المكافآت أفضل عندما تأتي بسرعة بعد إنجاز الهدف المحدد. كافئ نفسك فور الانتهاء من مذاكرتك، فإن كفأت نفسك في البداية قد تزداد المذاكرة صعوبة وربما توقفت عن المذاكرة وبالتالي لن تصبح للمكافأة قيمة في البداية؟ وإن كانت نفسك بعدها بمدة كبيرة فإن العلاقة بين الاثنين تكون قد ضاعت.

3- كافئ نفسك كثيرًا:

يسعد كل شخص من المكافأة اليومية فالمباهج البسيطة كفيلة بأن تجعل الحياة أسهل وأكثر إمتاعًا، لكن تجنب تلك المكافآت التي تفشل في إرضائك، فإذا كنت مثلاً من المحبين لالتهام لقمة القاضي أو الشيكولاته، وتجذب تلك المكافأة تعمل فقط على أن تسرع بالبحث عن البهية في شيء آخر، أو حتى تجعلك تشعر بحال أفضل لكن لمدة قصيرة، فهذه مكافأة ليست جيدة.

4- امنح التنوع لنفسك:

قد ينتابك السأم والضجر من الحصول على نفس المكافأة في كل مرة وعندما يصل الأمر إلى هذا الحد فإنها تفقد قوتها في التشجيع.
5- حول المباهج الروتينية إلى مكافآت فعالة:

إن تركك لكافة الأشياء التي يصعب عليك القيام بها لآخر لحظة يجعلك وكأنك تصنع مستنقعا متعباً عليك النضال معه فيما بعد، فإذا كنت تستمتع مثلاً باستراحة لتناول القهوة كل صباح فإنها ستكون أكثر إمتاعاً وتشكل مكافأة أفضل لك إن كنت قد قمت بعمل تكرهه قبل ارتشافها، وليس أن تقوم به بعدها.

6- احذر من مكافأة تضرك:

قد يخطئ بعض الناس ويكافئ نفسه بأشياء تضره كأن يشرب سيجارة وهي محرمة شرعاً تضر صحته وماله، أو رجل مثلاً يعاني السمنة ويحاول أن يسير على نظام غذائي فيكافئ نفسه بأكل يخرق نظامه الغذائي كالشيكولاته مثلاً، أو رجل يكافئ نفسه بإزعاج الآخرين، فهذه مكافأة تضرك أكثر مما تنفعك.

عودة إلى التركيز

خطوات تساعد على مهارة التركيز
الخطوة الأولى : اعزل نفسك وتخلص من مسببات التشتت .
انتظر حتى نهاية اليوم بحيث تكون انتهيت من التزاماتك . أحل بنفسك
في غرفة هادئة . وأوقف عمل أجهزة التلفاز والمذياع . اجلس في كرسي
بحيث يكون اتجاه مسند الظهر في وضع رأسي .

الخطوة الثانية : اختر لنفسك مهمة سهلة . إن المهمة التي أثبتت
نجاحها لدى مئات من الناس هي أن تقرأ أو تكتب أو تقول بصوت
مرتفع لمدة خمس دقائق جملة قصيرة وهي (إنني جيد في التركيز مع
التركيز على كلمة ((جيد)) . كما أن تكرار الجملة السابقة مرات ومرات
، له قيمة مزدوجة لأنه يفيد في تأكيد المعنى . ويتخذ العقل الباطن هذا
التأكيد كحقيقة إيجابية تحسن الصورة عن الذات . ويعتبر مجرد إعادة
الجملة السابقة تدريبات على مهارة التركيز .

الخطوة الثالثة : اضبط ساعة المنبه بحيث ينطلق جرسها في
خلال خمس دقائق . أو كل لعقلك المهمة المطلوبة منه وهي (إنني سأقرأ
أو أكتب أو أقول) جملة إنني جيد في التركيز . اختر واحداً من الأساليب
الثلاثة (أي أقرأ أو أكتب أو أتلفظ) وركز عليها دون غيرها خلال
الخمس دقائق إلى أن ينطلق جرس المنبه .

الخطوة الرابعة : إذا شغلت بأمر آخر أثناء التركيز ، تدرب على
وقف التفكير ثم عد إلى مهنتك الأصلية بتركيز أعظم . تعتبر هذه الخطوة
مهمة بشكل خاص . وببساطة عندما يقتحم عليك تركيز أمر غير الذي

تركز عليه، أوقف التفكير فيه وقل بقوة لا، ثم عد إلى مشروعك الأصلي الذي تركز عليه واحرص على التركيز عليه. كن صبورا ومثابرا. لا ترتبك ولا تستسلم للمشتتات. لا تفرض أمورا بل قل للخاطر الغريب لا، ثم ركز على مهمتك الأصلية.

الخطوة الخامسة: طبق تمرين التركيز على مشاريعك اليومية. فبدلا من التكرار جملة (إنني جيد في التركيز) تدرب على التركيز على تقرير ستعرضه في اجتماع للموظفين، أو التركيز على قائمة بأمور ستقوم بها في اليوم التالي.

أمور تساعد في تحسين قدرتك على التركيز
— اجعل طاولة عملك مرتبة نظيفة.

— قلل من زيارات فريق عملك لمكتبك بطريقة دبلوماسية.
غير وضع طاولة العمل بحيث تصبح في مواجهة جدار جانبي وجعل باب مكتبه نصف مغلق.

— اجعل جهاز الهاتف وسيلة لك وليس متحكما فيك
— احتفظ بقائمة شاملة لكل التزاماتك.

— استخدم خطة من ثلاث خطوات للتركيز على إنجاز أعمالك عندما تتعدد الأولويات.

كيف تسهم مهارة التركيز في تطوير المهارات

- 1- انظر إلى المتكلم ومل إليه قليلا.
- 2- تجاهل عوامل التشيت .
- 3- لا تتعجل الحكم على الأمور.
- 4- عود نفسك على تلخيص ما قاله المتكلم أمام المتكلم

نفسه.

- 5 - حاول أن تضع نفسك موضع المتكلم .
6 - لا تقاطع المتكلم .

تحسين مهارات الذاكرة باستخدام التركيز
- الالتزام الواعي للعقل
- التركيز على اسم الشخص
- الإنتباه
- التكرار

- أساليب خاصة منها:-

أ_ الارتباط الذهني

ب_ الانباط الثابته

ج_ التصور

د_ الإيقاع الصوتي

هـ_ الإختصارات

التمرين الأول :-

الأدوات: قلمين + ورقة .

طريقة التمرين:

اكتب اسمك بكلتا اليدين على الورقة في آنٍ واحد .. وفي

صورة عكسية (أي تصبح الكلمتين متواجهتين) .. وفي الصورة التالية مثال وضعته للتوضيح .

كرر ذلك مرارًا وتكرارًا .. وطبق هذا التمرين يوميًا .

التمرين الثاني:

وهو لا يقل فائدة عن التمرين الأول .. وميزته أنه لا يحتاج لأي أداة .. وطريقته هي:

أن تعد من رقم 100 إلى رقم 1 خلال دقيقة .. حاول مرارًا حتى تنجح .. ومع التطبيق المستمر حتمًا ستنجح - بإذن الله - .

بالإمكان أن تستخدم طرق أخرى شبيهة بهذه الطريقة، كأن تستخدم الحروف الهجائية من الياء إلى الألف .. أو الأرقام أو الحروف الإنجليزية أو نحو ذلك ... (لابد أن العدّ يكون عكسيًا).

الذكاء

فن تنمية الذكاء

هناك نقاط ارتأيت أن أعرضها لتكون نقاط انطلاق في مسألة

تنمية الذكاء:

1 - أكدت دراسات النمو المعرفي على أن أصل الذكاء الإنساني يكمن فيما يقوم به الطفل من أنشطة حسية حركية خلال المرحلة المبكرة من عمره - وهي المرحلة التي يمر بها طفلك - بما يعني ضرورة استثارة حواسه الخمسة (السمع - البصر - اللمس - الشم - التذوق)، إضافة لضرورة ممارسة الأنشطة الحركية، ولعل هذا يتفق مع .

2 - الذكاء الإنساني ومهارات التفكير أمور يمكن تعلمها وتطويرها وللبيئة دور هام في تعديل البناء التشريحي للمخ. والسنوات الأولى من حياة الطفل لها أثر بالغ، حيث تتفاعل العوامل الوراثية مع العوامل البيئية لتحديد كفاءة عمل الدماغ.
* فالقاعدة الأساسية لخلية الدماغ هي الاستخدام أو الموت. وكلما زادت شبكات الاتصال وكثافة الغصون في المخ كلما زاد.

كفاءة عمل المخ، وتزيد هذه الكثافة تبعًا للخبرات البيئية وظروف الاستثارة التي يتعرض لها الطفل عبر حواسه.
* العقل ينشطه الأمن ويجممه التوتر؛ ولذا تتضح أهمية الدعم المعنوي للطفل بالتشجيع والحب، واقرأ بهذا المقال مزيدًا من التفاصيل عن هذا الأمر:
- خرافة المخ الصغير
- الذكاء الوجداني.. نظرية قديمة حديثة:

* تؤكد نظريات الذكاء الحديثة على تعدد الذكاء وأهمها نظرية الذكاء المتعددة "لهاورد جاردنر"، أي أن الذكاء ليس أحاديًا، والفرق بين الأفراد ليس في درجة أو مقدار ما يملكون من ذكاء وإنما في نوعية الذكاء.

وهذه الذكاءات جميعًا يمكن تنميتها من خلال وسائط بيئية، وهذه الذكاءات هي:

الذكاء اللغوي - الذكاء الموسيقي - الذكاء المنطقي الرياضي -
الذكاء المكاني - الذكاء الجسمي الحركي - الذكاء الشخصي - الذكاء الاجتماعي.

وقد لا تتساوى لدى الفرد كل هذه الأنواع، إلا أنه بالإمكان تقوية نقاط الضعف من خلال التدريب.

- فإذا ما كنت لاحظت مهارة ابنك في الألعاب الذهنية فقد يعني هذا أن علوًا في كونه الذكاء المنطقي الرياضي، ولكن بجانب رعاية هذا النوع من الذكاء عليك بعدم إغفال الذكاءات الأخرى. ومما قدمه آرثر كوستا دراسة عن السلوك الذكي، وشملت عمليات وجدانية ومعرفية، وهي:

- * المثابرة. * مقاومة الاندفاع. * الاستماع بتفهم وتعاطف.
- * التساؤل. * مرونة التفكير. * التفكير في التفكير.
- * السعي نحو الدقة. * الاستفادة من الخبرات.
- * التعبير بدقة ووضوح التفكير. * استخدام الحواس.
- * الإبداع والخيال. * الحماس والمبادأة.
- * المرح. * المخاطرة المحسوبة.
- * التفكير مع الآخرين.

وقد أردت ذكر هذه النقطة ليكن في ذهنك وأنت تنشئ -ابن الثالثة- السلوك الذكي، فربما وجدت مواقف حياتية كثيرة تمر بك وولدك فيمكنك أن تنتهز حينها الفرصة لتنمي سلوكًا أو أكثر في هذا الموقف أو تلك.

- تنمية ذكاء الطفل جزء من التنشئة الشاملة المتكاملة للطفل، وتتم عبر مراحل حياته، وإن كانت أكثر أثرًا وتركيزًا في الطفولة المبكرة. والآن ماذا عسانا نفعل؟

- توفير بيئة هادئة آمنة لينمو فيها الطفل.
- الاهتمام بالذكاء في إطار منظومة، وأعني بذلك عدم إغفال نواحي النمو الأخرى؛ لأنها لدى الطفل تشابك وتصب في قناة واحدة وهي قناة الأداء المتميز.

- ضع نصب عينيك إمتاع ابنك ومرحه؛ لأن هذه هي بوابة التعلم الحقيقية، فالاستمتاع بما يقوم به الطفل في كل لحظات حياته يحمل في طياته تعلمًا وتنمية.

- يعتبر اللعب من أهم مجالات النمو للطفل، فاللعبة المركبة تمثل أمرًا مثيرًا للتفكير. ويرى بعض علماء النفس ضرورة تعليم الأطفال للعبة الشطرنج وممارستهم إياها منذ سن مبكرة. فهذه تعوده على التركيز والانتباه، والقدرة على الاستدلال وإيجاد البدائل الافتراضية، وقد يمكنك محاولة ذلك مع ليث، ولكن حسب قدراته وميوله، فهذا هو المحك الأساسي لأي جديد تقدمه لطفلك رغبته وقدرته.

- أفسح له مجال اللعب التخيلي، وشاركه ذلك إن رغب أو دعه يمارس لعبة التخيل مع رفاقه خياله بمفرده، فمن يتمتع باللعب التخيلي يصبح لديه درجة عالية من الذكاء، والقدرة اللغوية، وحسن التوافق الاجتماعي.

والقدرة اللغوية إنما تأتيه من استخدام مفردات كثيرة خلال هذا النوع من اللعب، أما التوافق الاجتماعي فلأنه خلال لعبه يضع مواقف من صنعه، ويضع لها حلولاً كثيرة وبدائل، وهو ما يؤهله للتعامل الأكفأ في حيز الواقع.

- اللغة تساعد الطفل كثيرًا؛ ولذا حاول تنميتها عن طريق الحديث الكثير مع طفلك، الكتب المصورة، المشاهدات اليومية لمفردات كثيرة على أن تحكي لابنك ما يرى وكيف يعمل.
كذلك حفظ القرآن الكريم على قدر طاقته، حفظ أغاني الأطفال، قراءة القصص، وحكي الحكايات.
وكذلك الاستماع للأناشيد الإسلامية الملحنة ينمي لديه الذكاء المنطقي الرياضي.

- إشباع حب الاستطلاع لديه بالإجابة عن جميع تساؤلاته، بل وتحفيزه على التساؤل وعدم إعطائه إجابات ذات نهاية مغلقة، بل إجابة تحفز لمزيد من التساؤل، كذلك عودة التفكير في كل صغيرة وكبيرة.

- دربه على الملاحظة والانتباه للتفاصيل.
- وفر له الألوان والورق والصلصال وغيره مما تحتاجه الأنشطة الفنية، فهذه الأنشطة يرافقها مرح وشعور بالإنجاز، وهو ما

يزيد من كفاءة الدماغ وقدرته على التفسير والتحليل والتنظيم؛
فبالخطوط والألوان يمكن أن نصنع طفلاً ذكياً وفناناً

سأنهي حديثي معك من حيث بدأت: الذكاء في هذه السن
يعتمد على الحواس والحركة. وإليك بعض التدريبات الخاصة بكل
حاسة:

* السمع: بتعريض الطفل لأصوات مختلفة وتمييزه لها
(الحيوانات - الماء - الأرز والبقول في علبه - تحديد اتجاه الصوت -
تقليد الأصوات المختلفة - أداء تعبيرات صوتية مختلفة كالفرح -
الخوف - تمييز أصوات معينة وغيره من الألعاب التي تحفز حاسة
السمع).

* البصر وينشط لدى طفل عبر الألوان والضوء.
فعرّض طفلك للوحات الفنية الطبيعة، واجعله يميز تعدد
الألوان والدرجات للون الواحد - اعرض عليه صوراً للأشياء -
ساعده ليتعرف الاتفاق والاختلاف بين الصور وبين الأشياء.
* الشم: وفرّ لطفلك فرصة شم الأشياء المختلفة (في المطبخ،
في الحديقة...).

* اللمس: دعه يميز (الناعم - الخشن)، (ساخن - بارد)،
يتعرف على الملامس المختلفة لكل ما يمر به من أشياء.
* التذوق: ساعده ليتذوق الأشياء المختلفة (ملح - سكر).

- أما في المجال الحركي فهناك الألعاب الارتجالية وفق صوت.
أو الحركة المقيدة كأن ينتشر في الفراغ عند سماعه صوتاً معيناً أو رجوعه

عن توقف الصوت، وهناك حركة عند إشارة لونية أو ضوئية، وهكذا...

استخدام حركة الجسم في التعلم (فوق - تحت - يمين - شمال - قريباً من - بعيداً عن - أمام - خلف).
- أداء بعض الحركات الرياضية البسيطة بمرافقتك أثناء أدائك تمارينك المعتادة.

ونهاية.. ألخص كل ما قلت في كلمات قلائل:
أعط ابنك الحب - السعادة - فرص التجريب والخطأ -
فرص الحركة واستخدام الحواس.
رسالتك تحتاج لأضعاف أضعاف ما حاولت أن أجيزه وفق
المساحة المتاحة.

الذكاء المتعدد

ما هو الذكاء؟

يعرف علماء النفس وعلماء التربية "الذكاء"، بأنه القدرة على مواجهة الصعاب، ومهارة التكيف مع الظروف الطارئة، ومن ثم حل المشاكل التي تعترض طريق الفرد. أي أن ذكاء الانسان الحقيقي - حسب هذا التعريف - يوضع على المحك في زمن الأزمات، أكثر منه في زمن الدعة والراحة. ونحن نقبل اليوم الرأي القائل أن الديناميكا لم تكن مخلوقات ذكية بما فيه الكفاية، لتواجه التغيرات المناخية التي حدثت على سطح الأرض، بدليل أنها لم تستطع التكيف مع هذه التغيرات والبقاء على قيد الحياة.

وعلى أية حال، فإن هذا التعريف حديث نسبياً، بينما يرتبط المفهوم التقليدي للذكاء، بأنه القدرة على التفكير، والاستنتاج المنطقي، والتوهج العقلي، والألمعية، والقدرة على تخزين المعلومات، والتوصل إليها، حتى أن كلمة "انتيليجينسي" (أي ذكاء) تعني في الولايات المتحدة الأمريكية، جهاز أو وكالة الاستخبارات العسكرية والسياسية الأمريكية، وهو الجهاز الذي يجمع المعلومات، ويخزنها لأجل استعمال لها وشيك.

محاور الذكاء الثلاثة

مما تقدم نفهم أن الناس تعودوا أن يربطوا الذكاء، بالنشاط العقلي. وقد راجت في الغرب فكرة قياس الذكاء على أساس قياس قوة هذا النشاط. ولذلك كان ال "آي. كيو" عندهم، هو نسبة ذكاء الفرد الى متوسط الذكاء في المجتمع. أما بالنسبة للأطفال فيأخذون بالحسبان

العمر الزمني للطفل، مقارنة بعمره العقلي. وقد أرست مدرسة "ستافورد - بينيه" قواعد نظام يعتبر أن معدل ذكاء الفرد في المجتمع هو 100، وأن كل من يملك ذكاء فوق الـ 100 يعتبر ذكيا. وآلية قياس الذكاء، هي امتحانات عادية بورقة وقلم، تقيس القدرة العقلية للفرد، اعتمادا على ثلاثة محاور أساسية هي القدرة على الحساب، المنطق، والبراعة اللفظية.

هوارد جاردنر والذكاء المتعدد:

وقد لاحظ بعض العلماء، أن هناك أنواعا من القدرات والمواهب الفردية لا تستطيع هذه الامتحانات قياسها. وحدث أن كثيرين من الموهوبين قد فشلوا في امتحانات الذكاء التقليدية - عند دخولهم للجامعة مثلا - ولكنهم برزوا بعد ذلك في كثير من مجالات الحياة، سواء في الجامعة التي عادت وقبلتهم، أو خارجها.

وهذا ما دعا بعض العلماء توسيع مفهوم الذكاء، بحيث تشمل قدرات ومواهب للفرد غير القدرات الحسائية أو المنطقية. وفي كتابه "أطر العقل" الصادر سنة 1987، عدد عالم النفس المدعو "هاوارد جاردنر"، وهو استاذ في جامعة هارفارد، سبعة أنواع من الذكاء (تاركنا الباب مفتوحا للزيادة). وعرف الذكاء بأنه مجموعة من القدرات المستقلة الواحدة عن الأخرى، التي يمتلكها الأشخاص، في مجالات كثيرة.

أولا - الذكاء اللغوي:

وهو القدرة على التعبير اللغوي واستعمال الكلمات. قدرة يمتلكها أفراد أكثر من غيرهم. والخطباء الموهوبون، ورؤساء القوم، يملكون هذا النوع من الذكاء ويطورونه بالمران. وربما استغلوه في الوصول الى عقول الناس. وفي مسرحية "يوليوس قيصر" لشكسبير،

يظهر لنا بوضوح كيف يكسب "بروتوس" الرأي العام لجانبه معتمدا على قوة خطابه. والأمثلة في التاريخ العربي كثيرة. فالحجاج بن يوسف، وهو معلم أولاد سابق، لم يكن يمتاز بحنكته العسكرية، أكثر مما يمتاز بقوة بلاغته وتعبيره. وخطبته في أهل العراق معروفة.

وفي الآونة الأخيرة اكتشفت العلاقة الوثيقة بين اللغة والعقل. ذلك أنه لو أصاب منطقة في المخ تدعى منطقة "بروكا" أي ضرر مادي، فإن هذا سيؤثر على قدرة الشخص على الكلام. وعلى الرغم من أن المصاب يظل يفهم معنى الكلمات التي يستعملها، إلا أنه يصبح عاجزا عن التركيب القواعدي للجملة.

وقد لاحظ جاردنر أن الاطفال الصغار والصمم، يطوّرون لغتهم الخاصة بهم، عندما لا يملكون خيارا آخر للغة عامة يستعملونها. ان القدرة على فهم اللغة وبنائها قد تختلف من شخص الى آخر، ولكن اللغة كسمة معرفية هي ظاهرة عالمية.

ثانيا - الذكاء المنطقي الرياضي

والنوع الثاني هو الذكاء المنطقي الرياضي. وهو أكثر ما نقر به جميعا على أنه ذكاء. أنه "الأب النموذجي" "archetype"، للذكاء. وهو ما يمكن الأشخاص من التفكير الصحيح، باستعمال ادوات التفكير المعروفة، كالاستنتاج والتعميم، وغيرها من العمليات المنطقية. وهذه القدرة الرياضية لا تحتاج الى التعبير اللفظي عادة، ذلك ان المرء يستطيع ان يعالج مسألة رياضية في عقله دون أن يعبر عما يفعل لغويا. ثم ان الأشخاص الذين يملكون قدرة حسابية عالية، يستطيعون معالجة جل المسائل التي يعتمد حلها على قوة المنطق.

ثالثا - الذكاء الفراغي (الفضائي)

وهو القدرة على تصور الأشكال وصور الأشياء في الفراغ (الفضاء)، أي المكان ذي الثلاثة أبعاد. ونحن نستعين بهذه المهارة كلما رغبتنا في صنع تمثال أو استكشاف نجم في الفضاء. وترتبط هذه القدرة بما يسمى ادراك التواجد في المكان. وبعض الناس تختلط عليهم الامكنة (عند السفر مثلا)، ولا يعرفون المكان الذي يتواجدون فيه. ويستطيع آخرون العودة الى المكان الذي كانوا فيه قبل سنوات، بينما لا يستطيع غيرهم أن يحدد الجهات حتى في مكان سكناه.

وقد دلت الكشوف المخبرية الأخيرة ارتباط هذا النوع من الذكاء بمنطقة تقع في النصف الأيمن من المخ. بحيث لو تضررت هذه المنطقة لسبب ما، لفقد الانسان القدرة على تمييز الأمكنة حتى المعروفة لديه سابقا، أو التعرف الى أقرب الأشخاص اليه.

ومن المهم أن نميز بين الذكاء الفراغي وبين ملكة الرؤية بالعين. وعادة ما يخلط الناس بين الاثنين، ما داموا يعتمدون في تمييزهم للأجسام وادراكها على حاسة النظر. فالأعمى يستطيع أن يدرك الأشياء بأن يتحسسها وبدون أن يراها. وهو ما يؤكد استقلال الذكاء الفراغي عن حاسة البصر، وتشكيله جزءا من الذكاء البشري عموما.

رابعا - الذكاء الجسدي

ما يسميه غاردنر بالذكاء الجسدي والحركي، هو أكثر أنواع الذكاء السبعة المختلف حولها. انه القدرة على التحكم بنشاط الجسم وحركاته بشكل بديع. وهو مهارة لا شك يملكها الرياضيون والراقصون وعارضو الأزياء، وغيرهم من المتأقنين بأجسامهم والمعتزين بها.

ولكل فرد نصيب من هذه المهارة. والشخص السليم يملك القدرة على التحكم بجسمه وبرشايقته وتوازنه وتناسقه. وان التمرين المتواصل قد يزيد من هذه القدرات. ولكن منها ما يظهر عند بعض الافراد، حتى قبل أن يبدأ بالتمرين، كلاعبي كرة القدم المتفوقين مثلا. تماما كما تظهر براعة بعض الأفراد في الحساب قبل ان يتعلموا الحساب. كما أن علاقة هذه المهارة بالمنخ واضحة أيضا. وبما أن كل نصف من المنخ يسيطر على حركات نصف الجسم المضاد له، فان ضررا يصيب أحد نصفي المنخ، قد يؤدي الى عجز تام للمرء عن القيام بحركات ارادية في النصف المضاد.

والاقرار بهذه المهارة كنوع من الذكاء، يضطرنا الى الاقرار بان لاعب كرة القدم المجيد هو شخص ذكي، كذلك الراقصة التي تعجب الجمهور برقصها. وهو ما يعارضه بعض العلماء المخالفين.

خامسا - الذكاء الايقاعي الموسيقي

بعض الناس موسيقيون أكثر من غيرهم. وحب الموسيقى والاحساس بالايقاع والتفاعل معه، تظهر عند هؤلاء "الموسيقيين"، سواء تعلموا الموسيقى أو لا، والمران قد يطور القدرة الموسيقية، ولكنه لا يوجد لها من فراغ. وكان "موتسارت" مثلا، قد بدأ يعزف الموسيقى ويؤلف الالحان، وهو لا يزال طفلا صغيرا. بينما يبدو بعض الناس غير موسيقيين البتة، دون أن يؤثر ذلك على مجرى حياتهم الطبيعية. وكما في باقي أنواع الذكاء، فان المهارة الموسيقية ترتبط بمناطق محددة في المنخ. وعلى الرغم من المهارة الموسيقية تبدو بعيدة الشبه بالمهارة الحسابية مثلا، الا أنها تملك الاستقلال الذي يجعلها جزءا منفصلا من الذكاء الانساني.

سادسا - الذكاء الاجتماعي

وهو القدرة التي يملكها الفرد على التواصل مع الآخرين. والسياسيون ممن يحظون بشعبية واسعة، والاشخاص الذين يتميزون بجاذبية خاصة (الصفة الكارازماتية)، من القياديين، يمتلكون هذه القدرة.

وعلى الرغم من أن الناس يستطيعون الحياة فرادى، الا أن الانسان هو حيوان اجتماعي بطبعه، مثله مثل النمل أو النحل، لا يستسيغ الحياة معزولا عن أبناء جنسه. والحياة مع الناس والتواصل معهم ليست حاجة اقتصادية فقط، أو تعاونية، بل هي حاجة نفسية وجسدية أيضا. وقد توصل بعض العلماء الى أن اصابة بليغة في مقدمة الرأس تؤدي الى الاضرار بهذه المهارة، حيث يقع جزء المخ الذي يتحكم بها.

يقول جاردنر: "إن الذكاء في العلاقات المتبادلة بين الناس هو القدرة على فهم الآخرين، وما الذي يحركهم، وكيف يمارسون عملهم، وكيف نتعاون معهم". أما فيما يتعلق بذكاء الشخصية الاجتماعية وتميزها، فقد حدد أربع مواصفات: هي القيادة، والمقدرة على تنمية العلاقات، والمحافظة على الأصدقاء، والقدرة على حل الصراعات، والمهارة في التحليل الاجتماعي.

سابعا - الذكاء الروحي أو الخارجي

وهو أن يعي الانسان نفسه والعالم الذي يعيش فيه، ويدرك العلاقات التي تربط الامور والظواهر المحيطة به، مهما بدت بعيدة أو منفصلة الواحدة عن الاخرى. ووعي المرء لنفسه يعني ان يتعمق في نوعية مشاعره، وماهية وجوده. وهو وعي يقود عاجلا أو آجلا، الى

الاعتزاز بالنفس وتقديرها، والى قوة الشخصية الذي يميز الانبياء والمفكرين والمصلحين الاجتماعيين.

أما ضعف هذا النوع من الذكاء، فيؤدي الى ضعف وعي الشخص بذاته، والى انقطاعه عن المحيط الذي يعيش به، كما يحدث للأطفال الفاقدي الصلة بما حولهم "autistics".

وكثيرا ما لا يبرز هذا النوع من الذكاء في الأشخاص الذين يملكونه من الخارج، الا اذا عبر عنه في صيغ مناسبة وملموسة، كالكتابة مثلا والرسم، فنرى تفجر الشخصية التي بدت لنا على السطح شخصية راكدة أولا. أو حين يعبر عنها بصيغ غير ملموسة كالفرح والغضب.

أهمية تنوع الذكاء:

والقول بتنوع الذكاء فائق القيمة. وهو أن يجعل الناس، وخصوصا المربين والاهل وعلماء النفس، مقدرين لأنواع من المواهب والقدرات لم تكن مصنفة كنوع من الذكاء. فلاعب كرة القدم المتفوق هو شخص ذكي، حتى لو لم يكن متفوقا في الحساب، أو لم يكن يستطيع القاء كلمة امام جمهور. وهذه الأنواع من الذكاء، لا يستطيع امتحان الذكاء على الطريقة الغربية قياسها. والأهم من ذلك أن الناس لا يعيرونه اهتماما. وحتى عندما يقدرّون أصحابه، الا أنهم نادرا ما يصنفونهم على أنهم أذكاء، بل كشواذ أو طفرات اجتماعية.

ويفصل هوارد بين أنواع الذكاء هذه بحجة معقولة، كما رأينا، فامتلاك شخص لواحدة منها، يكون مستقلا عن امتلاكه الأخرى. والمعلمون في المدارس يلاحظون تفوق بعض طلابهم في مضمار، وعدم تفوقهم في مضمار آخر. مثلا يتفوق طالب في الحساب، ولا يتفوق في اللغات بنفس المقدار.

وثمة ملاحظة أخرى ليست أقل أهمية، وهي أن الفرد قد يوهب أكثر من ملكة ذكاء واحدة، فيكون رياضيا مثلا وموسيقيا في نفس الوقت. وهي فكرة حاولت الثقافة الغربية سابقا قمعها، باعلائها شأن التخصص، وتحديد الفرد بوظيفة واحدة يقوم بها لا يتعداها اليغيرها، بزعم أن من كان موسيقيا مثلا لا يمكن ان يكون قائدا بارعا، على سبيل المثال. ولكن التاريخ البشري مليء بالأمثلة المناقضة، لأناس متعددي المواهب، بفعل امتلاكهم لأكثر من نوع واحد من الذكاء - الموسوعيين على سبيل المثال. وعندما يكون الفرد حرا في اختيار الوظيفة التي يقوم بأدائها، نراه يستطيع أن يؤدي أكثر من وظيفة واحدة، وان يتقن أكثر من عمل واحد.

أنواع أخرى من الذكاء:

والممتع في نظرية جاردن أنه يبقي الباب مفتوحا على وجود أنواع أخرى من الذكاء، غير التي أشار إليها. وهو نفسه قال ان هناك حوالي عشرين مدخلا كالتي سجلها. ولذلك فقد اجتهد آخرون غيره، في ايجاد وتسمية أنواع أخرى من الذكاء. ومن هذا الانواع من اضيف مؤخرا الى القائمة كالذكاء الطبيعي (naturalist intelligence) وعنوا به قدرة المرء على أن يصنف ويحدد أنماطا في الطبيعة. مثلا كان الانسان القديم يستطيع أن يميز بين ما يمكن اكله وما لا يمكن من الاحياء والجوامد. أما في العصر الحديث، فان الذكاء الطبيعي يظهر في قدرة المرء على تمييز التغييرات الحاصلة في المجتمع، والظواهر الطارئة.

وقد أضيف أيضا الذكاء العاطفي (emotional intelligence) وهو حسب دانييل جولمان "أن تكون قادرا على حث نفسك باستمرار في مواجهة الإحباطات والتحكم في النزوات، وتأجيل إحساسك بإشباع النفس وإرضائها، والقدرة على تنظيم حالتك

النفسية، ومنع الأسى أو الألم من شل قدرتك على التفكير، وأن تكون قادرا على التعاطف والشعور بالأمل".

الذكاء والذاكرة

الذكاء والذاكرة نخطيء كثيراً بالربط بين حجم الدماغ والذكاء، ونخطيء أيضاً عندما نردد المقولة الشائعة بأن الإنسان الذكي قوي الذاكرة، والواقع أن هذا الثلاثي ليس مرتبطاً ببعضه البعض. هذا المقال يلقي أضواء على العديد من المقولات الشائعة في هذا المجال.

يعتبر الدماغ - مصدر الذكاء والمكان الذي تحفظ فيه الذاكرة - أهم وأعقد أجهزة الجسم، وهو عبارة عن نسيج شديد الرخاوة والليونة، وكبقية أنسجة الجسم يغلب على تركيبه الماء، تؤمن عظام الجمجمة القوية الحماية للدماغ من المؤثرات الخارجية، ويفصل ما بين الدماغ اللين الحساس وعظام الجمجمة الصلبة القوية طبقة من الأنسجة، تسمى السحايا، ويغلب على السحايا الملاصقة للدماغ الرخاوة، وبالتالي لا تسبب له أي أذى، بالإضافة لذلك يحيط بالدماغ النخاع الشوكي الدماغي الذي يحفظه من تأثير الجاذبية الأرضية التي تجذب جميع الأجسام إلى أسفل، ويعمل هذا السائل أيضاً على امتصاص تأثير الصدمات التي تصيب الرأس فلا تؤثر على الدماغ إلا إذا كانت على درجة كبيرة من العنف. فسبحان الخالق المدبر.

الذكاء:

إن كتلة دماغ الحوت قد تصل إلى حوالي 9 كغم، وبالتالي فإن دماغ الحوت أكبر أدمغة الكائنات الحية قاطبة، ونحن نعلم أن الحوت ليس أذكى الحيوانات، لذلك يمكن القول أن كبر الدماغ لا يعني الذكاء، ولا إيجاد نوع من العلاقة بين كتلة الدماغ أو حجمه والذكاء نلاحظ أن هنالك نوعين من الوظائف التي يقوم بها الدماغ:

1- السيطرة على عمل جميع أجهزة الجسم والتنسيق فيما بينها.
 2- التفكير والذاكرة و القدرة على التحليل، وغير ذلك من الوظائف التي تحدد مستوى الذكاء، ويطلق عليها أحيانا الإدراك، أو العقل، إذا كان جسم الكائن الحي ضخما- كما في حالة الحوت والفيل- فان الدماغ قد يستنفذ معظم طاقته في إدارة هذا الجسم الضخم، ولا يتبقى للإدراك والتفكير إلى اليسير، وبذلك ينخفض مستوى الذكاء، لذلك يبدو واضحا أن استخدام النسبة بين كتلة الدماغ وكتلة الجسم للكائن الحي كمقياس أو دليل للذكاء أفضل كثيرا من كتلة الدماغ المطلقة، وسوف نطلق على تلك النسبة ((نسبة الكتلتين)) لقد حسب (هاري جيريسون)، من جامعة (كاليفورنيا) نسبة الكتلتين لكثير من الكائنات الحية، فوجد أنها تزداد حسب الترتيب التالي: اسماك، زواحف، طيور، ثم ثدييات، أي أن نسبة الكتلتين تكون أكبر ما يمكن للثدييات، وهكذا يتفق مع تطور وتعقد الأجهزة البيولوجية لهذه الكائنات، فإذا تساوت مثلا كتلة إحدى الثدييات مع كتلة إحدى الزواحف، فإن دماغ الأولى يكون أكبر من دماغ الثانية، على الأقل بعشرة أضعاف، وقد يصل إلى مئة ضعف، وبالنسبة للثدييات فإن رتبة الرئيسيات * تملك أكبر نسبة للكتلتين، وتكون هذه النسبة أكبر ما بين (2-20) مرة من نسبة الكتلتين للثدييات من الرتبة الأخرى، ولا شك أن نسبة الكتلتين للإنسان هي أكبر النسب قاطبة، وتساوي في المتوسط 2% أي أن كل 50 غم من الجسم يقابلها غرام واحد من الدماغ، ويبين الجدول التالي متوسط كتلة الدماغ، ونسبة الكتلتين لبعض الكائنات الحية.

و يلي الإنسان في كبر نسبة الكتلتين - لاحظ الجدول - كلاً من الدلفين والشمبانزي، والاعتقاد السائد أن كليهما ذكي نسبياً.

الإنسان الدلفين الشمبانزي متوسط كتلة الدماغ (غم) 1375
 380 1400 نسبة الكتلتين بالتقريب 1: 150: 100: 150 متوسط
 كتلة الدماغ (غم) الغوريلا الفيل الحوت 9000 7000 540 نسبة
 الكتلتين بالتقريب 1: 500: 1000: 11000 نسبة الكتلتين بالتقريب
 فالمعروف أن الدلفينات تستخدم الأمواج الصوتية كلغة تخاطب و
 تفاهم فيما بينها، وتشبه لغة الدلفينات إلى حد ما طريقة عمل جهاز
 السونار المستخدم في الكشف عن الأجسام تحت الماء، وهذه الطريقة
 غير مفهومة بالضبط حتى الآن، ولكن يعتقد بعض العلماء أن الدلفين
 يبث موجات صوتية مشابهة للموجات التي تنعكس عن الجسم المراد
 وصفه، وعند استقبالها من قبل دلفين آخر فإن الموجات تنتج بالنسبة
 للدلفين ما يشبه رسماً صوتياً للجسم المعني، ويمكن القول - إن صح
 التعبير - أن الدلفينات تتخاطب من خلال صور سمعية، أما بالنسبة
 للشمبانزي فإن هناك محولات كثيرة لتعليمه لغات معينة، وبعضها
 باستخدام الحاسوب، وبعض العلماء مفرطون في التفاؤل، إذ يعتقدون
 أنه يمكن أن يوجد بعد عدة أجيال جيل جديد من الشمبانزي، له
 القدرة على الكلام.

لا بد من الإشارة إلى أن هناك بعض الاستثناءات للعلاقة بين
 نسبة الكتلتين والذكاء، فمثلاً إن نسبة الكتلتين لبعض الحشرات
 الصغيرة قد تصل إلى نسبة الكتلتين للإنسان أو حتى تفوقها، ويعتقد أن
 هناك حداً أدنى لحجم أو كتلة الدماغ، وإذا ما نقص الدماغ عن ذلك
 فإنه يفقد معظم أو حتى جميع قدرته على الإدراك والتفكير، وبالتالي فإن
 نسبة الكتلتين في مثل هذه الحالة لا تعبر عن الذكاء.

ليس كل كبير الدماغ ذكياً: ولنركز الآن على الإنسان، فقد يتساءل بعضهم هل يمكن أن نحدد ذكاء الشخص بقياس نسبة الكتلتين له؟ نلاحظ قبل الإجابة على هذا السؤال ما يلي:
أولاً:

تقل كتلة دماغ المرأة عن كتلة دماغ الرجل بحوالي 150 غم، وبما أن كتلة جسم المرأة في المتوسط أقل من كتلة جسم الرجل، فإن هذا يعني أن نسبة الكتلتين للإنسان لا تعتمد على الجنس، وكذلك الحال مع الذكاء، فهو لا يعتمد على الجنس.

ثانياً: يولد الطفل بدماغ كبير نسبياً، وفي المتوسط فإن كتلة دماغ الطفل عند الولادة تساوي 350 غم، وهذا يجعل نسبة الكتلتين للوليد حوالي 12%. أي ست أضعاف نسبة الكتلتين عند البلوغ، وينمو دماغ الطفل بسرعة كبيرة جداً، وخصوصاً في الثلاث سنوات الأولى حيث تعتبر سنوات المحاكاة والتعلم السريع التي قد تحدد مستوى الذكاء في المستقبل. ويؤدي تعلم الطفل ممن حوله إلى زيادة كبيرة في سمك القشرة الدماغية المخية وكتلتها وبالتالي يؤدي إلى زيادة عدد الخلايا العصبية وتنشيط الموجود منها، ومما يساعد على سرعة التعلم في المستقبل، وزيادة مستوى الذكاء، وعندما يتم الطفل عامه الأول تنخفض نسبة الكتلتين إلى نصف قيمتها عند الولادة (حوالي 6%) وعند سن دخول المدرسة (5-6 سنوات) يكون دماغ الطفل قد أصبح 90% من دماغه عند البلوغ، بينما تكون كتلة جسمه حوالي 20% من كتلته عند البلوغ، ونلاحظ من ذلك مدى أهمية سنوات الطفولة الأولى، ليس فقط بالنسبة للنمو الجسدي، ولكن بالنسبة لتأثيرها على الذكاء في المستقبل.

ثالثاً: لا يوجد - حسب معلوماتنا - إحصائيات شاملة دقيقة لكتل أدمغة بعض المشاهير، وذلك لمقارنة نسبة الكتلتين مع الذكاء الفعلي لهم، لكن هناك بعض الحالات المعروفة، فلقد كان دماغ لورد بايرون (وهو من أشهر الأدباء الإنجليز في القرن الماضي) مفرطاً في الكبر (حوالي 2200 غم)، وكانت بالتالي نسبة الكتلتين له كبيرة جداً، لكن لم يكن الحال كذلك مع ألبرت أينشتاين (الذي يعتبر بحق من أعظم العلماء)، فلم تكن نسبة الكتلتين له كبيرة بشكل ملفت للنظر، يتناسب مع ما قدمه من للعلم في أوائل هذا القرن، وهنالك كذلك بعض الأشخاص الذين عرفوا بدماغ صغير، ومع ذلك كانوا أذكى من كثيرين ممن كانت كتلة أدمغتهم كبيرة، ومن أشهرهم أناتول فرانس وهو أيضاً كاتب عبقرى، ومع ذلك فكتلة دماغه تساوي 1100 غم، أي أن كتلة دماغه تساوي نصف كتلة دماغ بايرون.

رابعاً: لو كانت جميع أجزاء الدماغ متكافئة أو متساوية في الأهمية أو التأثير - كما تفترض بعض النظريات - لكان لحجم أو كتلة الدماغ تأثير كبير وفعال على مستو الذكاء، لكن الثابت أن أجزاء الدماغ غير متكافئة، بمعنى أن أجزاء الدماغ غير متساوية في الأهمية، فمثلاً كتلة دماغ الإنسان القديم المعروف باسم (نيندرتال) الذي وجد بالقرب من دوسلدورف بألمانيا، تساوي 1500 غم، أي أكبر من متوسط كتلة الدماغ للإنسان في الوقت الحاضر، ولا يمكن أن يكون هذا الإنسان البدائي الذي عاش قبل عشرات الآلاف من السنين أذكى من الإنسان الحالي، إن الفرق المهم بين تركيب دماغ الإنسان القديم ودماغنا هو أن الفص الأمامي من القشرة المخية في الإنسان الحديث قد نما وأتسع، على حساب الفص الخلفي ويجب أن لا ننسى اختلاف البيئة

الاجتماعية في الحالتين، وتأثيرها على الذكاء - لاحظ ثانياً- ، وإذا أخذنا كل ذلك بالاعتبار يمكننا القول أن كبر الدماغ أو كبر نسبة الكتلتين بشكل مفرط، يميل إلى إبراز الذكاء ولكن ذلك ليس هو العامل الوحيد أو الفعال المؤثر في الذكاء وإنما هناك عوامل أخرى، وفعلاً لقد تبين حديثاً أن الدماغ يحتوي على دوائر كهربائية غاية في الصغر (مجهرية) لا تزيد أبعادها عن ميكرون واحد (الميكرون الواحد = واحد من المليون من المتر)، وتتكون هذه الدوائر في الدماغ في أواخر مرحلة الجنين.

الذاكرة:

إن عملية حفظ المعلومات في الدماغ، ثم استرجاعها عند الحاجة، عملية معقدة وتم - أساساً- في القشرة الدماغية (المخية)، وهناك مناطق في الدماغ لحزن المعلومات للمدى القصير، ومناطق أخرى مخصصة لحزن المعلومات للمدى الطويل، يحتوي الدماغ باستثناء المخيخ الذي ليس له علاقة بالذاكرة، على حوالي مائة بليون (10)¹¹ خلية عصبية (عصبون)، وتدعم كل خلية عصبية بعشر من الخلايا الغروية لتحافظ على هيئتها البنائية، وهناك ثلاثة أنواع من العصبونات: العصبونات الحسية: لنقل المعلومات حول البيئة، و العصبونات الحركية: وتنقل الأنبعاث العصبي إلى خلايا العضلات والغدد، وأخيراً العصبونات المتوسطة أو التشاركية: وهذه لها علاقة بالوظائف المعقدة الخاصة بالكائنات المتطورة الذكية، مثل الإدراك والتعلم، وعددها يختلف في الكائنات الحية، تبعاً لرقبها، وتقدمها على سلم التطور.

لا يختلف تركيب الخلية العصبية عن الخلايا الأخرى كثيراً إلا أنها تحتوي على مقدار كبير نسبياً من الحامض النووي المعروف باسم

حمض الريبونيوكلريك والبروتين، ويتفرع من كل خلية عصبية ما بين ألف وعشرة آلاف من التفرعات الشجرية - تشبه تفرع الأغصان في الأشجار- وتصل الخلية بالخلايا العصبية الأخرى لنقل الانبعاث العصبي للخلية، ويتفرع من الخلية أيضاً ليف يتراوح قطره ما بين نصف وعشرين ميكرون، يسمى المحور، حيث ينتهي بفروع صغيرة، يوجد في نهاية كل منها انتفاخ صغير، يسمى بالزر التشابكي، لوصل الخلية العصبية إما بخلية أخرى، أو بعد استجابة (غدة أو عضلة)، وينقل الانبعاث العصبي باتجاه واحد من الخلية العصبية إلى الأعضاء.

إذا صح اعتقاد بعض العلماء بأن الدماغ البشري يستخدم نفس الطريقة المستخدمة في الحاسوب، أي طريقة الأعداد الثنائية في حفظ المعلومات، فإنه يمكن حفظ معلومة بسيطة، في كل واحدة من التفرعات أو الأزارير التشابكية للخلايا العصبية، ويقدر العلماء كمية المعلومات التي يمكن حفظها في الدماغ بما لا يقل عن (10) 15 معلومة، وقد يبدو هذا الرقم مذهلاً ومبالغاً فيه، لكن إذا فكرنا في كمية المعلومات التي يستطيع الشخص العادي أن يتذكرها - من أرقام وعمليات حسابية وحروف ومفردات لغوية، وتواريخ وأشخاص ومعلومات عامة وذكريات- لوجدنا أن الرقم قد يكون متواضعاً أمام عظمة الدماغ البشري. ف سبحانه الله.

* رتبة الرئيسيات هي أكثر رتب الثدييات تطوراً، وتشمل الإنسان والقرود.

** المقصود بمعلومة بسيطة هو الإجابة على سؤال محدد إما بنعم أو لا ثم تحفظ الإجابة في الذاكرة، وهذه طريقة الإعداد الثنائية المستخدمة في حفظ المعلومات في الحاسوب.

*** تحفظ المعلومات للمدى الطويل في القشرة المخية، أما
للمدى القصير - يوم واحد أو أقل - فيعتقد أنها تحفظ في تركيب صغير
تحت القشرة المخية، يسمى قرين آمون.

أنشطة لتنمية الذكاء الاجتماعي

يعكس هذا النوع من الذكاء قدرة الفرد على فهم وإدراك وملاحظة مشاعر الآخرين وحالاتهم المزاجية، واحتياجاتهم، وتنعكس هذه القدرة في مهارات تعامل الفرد مع الآخرين وتحفيزهم. يتمتع بهذا النوع من الذكاء: المعالجون النفسيون، رجال المبيعات، المدرسون، المستشارون، مرشدو الشباب، العاملون في المجال الاجتماعي، رجال الدعوة، المدربون الرياضيون، مشرفو نشاط الأطفال...

مميزات هذا الذكاء

يتميز من يتمتع بهذا الذكاء بالصفات التالية:

- يستمتع بصحبة الناس أكثر من الانفراد.
- يبدو قائدًا للمجموعة.
- يعطي نصائح للأصدقاء الذين لديهم مشكلات.
- يجب الانتباه للنوادي والتجمعات أو أي مجموعات منظمة.
- يستمتع بتعليم الآخرين بشكل كبير.
- لديه صداقة حميمة مع اثنين أو أكثر.
- يبدي تعاطفًا واهتمامًا بالآخرين.
- الآخرون يبحثون عن تعاطفه أو اهتمامه وصحبته.
- يسعى الآخرون لمشورته وطلب نصحه.
- يفضل الألعاب والأنشطة والرياضات الجماعية.
- يسعى للتفكير في مشكلة ما بصحبة الآخرين أفضل مما يكون بمفرده.

- يبدو جذابًا مشهورًا له شعبية.
- يعبر عن مشاعره وأفكاره واحتياجاته.
- يحب المناقشات الجماعية والاطلاع على وجهات نظر الآخرين وأفكارهم.
- يمكنه التعرف على مشاعر الآخرين، وتسميتها.
- يمكنه الانتباه لتغير الحالات المزاجية للآخرين.
- يحب الحصول على آراء الآخرين ويضعها في اعتباره.
- لا يخشى مواجهة الآخرين.
- يمكنه التفاوض.
- يمكنه التأثير في الآخرين.
- يمكنه عمل مناخ جيد أثناء وجوده.
- يمكنه تحفيز الآخرين ليقوموا بأفضل ما لديهم.

خطوات للتنمية

- يمكن تقوية هذا النوع من الذكاء بتنمية كل السمات السابقة لدى الطفل، بأنشطة الجماعية ومنها:
- التفكير معًا (العصف الذهني الجماعي).
 - الأنشطة الجماعية المختلفة.
 - منح الطفل دور القيادة بعض الوقت.
 - تعليمه وتدريبه على المهارات الاجتماعية المختلفة.
 - تعليمه مهارات التفاوض وفض النزاعات والتعامل مع الآخرين.
 - تعليمه التعاطف، والتعبير عن مشاعره وفهم مشاعر الآخرين.

- تدريبه على القيادة والتخطيط وتحفيز الآخرين.
- حث الطفل على القيام بأنشطة تطوعية جماعية، وتجد بعضها

في:

* تطوع الصغار.. حلم وإبداع
* أول إيجابية الأطفال.. تعاطف

- علمه كيفية عقد صداقات والحفاظ عليها.

أنشطة الذكاء الاجتماعي

النشاط الأول: كل واحد يعلم واحداً!

- افتح حواراً مع طفلك صاحب هذا الذكاء - في وجود إخوته - حول الأشياء أو المهارات التي يمكنه أن يعلمها لغيره.
- اترك المجال لباقي الأطفال ليفكروا في مهارة شيء مميز يفعلونه، ويمكنهم أن يعلموه للآخرين؛ فربما أمكن لواحد أن يكون عارفاً بالأزقام بلغة جديدة.. عملات بلد ما، طريقة نشر الغسيل، وضع الأكواب بطريقة لطيفة... ويرغب في تعليمها لغيره أو في أن يتبادل الأطفال تلك المهارات.

- سجل مهارات كل طفل في قائمة، ثم ابدأ في تفعيل رغبة كل واحد لتعليم الآخرين بطريقة علمية.

- ناقش مع طفلك: ما الذي يحتاجه ليتم تعليمه لغيره، أيا من المهارات التي في القائمة، وما الخطوات التي سيتبعها.

- كوّن مع طفلك قائمة الصغار الذين يحتاجون هذه المساعدة. ومن الممكن أن يكون ذلك في إطار الأسرة الواحدة أو بين أسرتين من الأقارب أو الأصدقاء.

- يمكن أن تصنع مع طفلك بطاقات ملونة تحمل كل ما علمه طفلك لغيره وكل ما تعلمه طفلك من غيره أثناء رحلة تطوعه بالتعليم أو تدريبه على يد غيره.

النشاط الثاني: استرجاع الذكريات الطيبة:

1- اجتمع مع أطفالك. اطلب من كل فرد منهم أن يتذكر عددًا من الأشخاص الطيبين المتعاونين الذين عاونوه في شيء ما أو جعلوه يشعر شعورًا جيدًا، وسجلوا معًا كل الخبرات كالاتي:

- ساعدني السائق في حمل حقيبتي.
 - علمني أخي كيف لعب الشطرنج.
 - شجعتني أمي على القفز في حمام السباحة.
 - أثنت صديقتي على اختياري للألوان في لوحتي.
- 2- ناقشوا معًا كيف يمكن أن يؤثر التعاون بين الأشخاص على مشاعرنا وعلى تحسين حياتنا.

3- يمكن أن يرسم الأطفال رسوماً توضيحية لما مروا به من خبرات طيبة.

4- يمكن أن تكون فرصة طيبة ليرسل للشخص الذي عاونه رسالة قصيرة يشكره على الشعور الطيب الذي سببه له تعاونه معه. على أن نحاول أن نجعل من هذا النشاط فرصة لإدخال كلمات الامتنان إلى قاموسه بحيث تصبح مألوفة مستخدمة من قبل الطفل، مثل:

(أتذكر عندما...، ذات مرة...، ساعدتني على...، كان لدي شعور بصعوبة الأمر حتى ساعدتني على...، شكرًا لك لأنك جعلتني أشعر ب...).

النشاط الثالث: تمييز المشاعر:

هذا النشاط يساعد الأطفال على الاستكشاف الذاتي،

وخطوات هذا النشاط:

1- اكتب الجمل التالية على ورقة كبيرة أو لوحة، ثم ضعها في

صندوق.

ماذا تشعر عندما...

- يشنى على شيء جيد فعلته؟
- لم يتم اختيارك في لعبة؟
- تنجح في حل كل مسائل الحساب؟
- أخذ زميل لك شيئاً بالقوة؟
- تتشارك مع زميل في عمل ما؟
- تكسب مباراة؟
- تريد الحصول على شيء يمتلكه آخرون؟

- تُترك في البيت بمفردك؟
- تقبلك أمك أو تعانقك؟
- تُتهم بفعل شيء لم تفعله؟
- يخبرك شخص ما بأنك ذكي ولطيف ومهذب؟
- عندما يلعب معك أخوك الأكبر؟

2- اجلس أنت وأطفالك في دائرة.

3- اختر بالتناوب قائداً ليقف في وسط الدائرة:

- دعه يلتقط ورقة من الورق ويقرأ الجملة التي بها بصوت

عال.

- اطلب منه أن يختار شخصًا ما من الدائرة ليتفاعل معه بالرد، على أن يبدأ جملة رده بكلمة: "أنا أشعر..."، ويمكنه أن يعبر بالكلمات أو بتعبيرات الوجه والجسم.

ثم يخمن الشخص الآخر (قائد الدائرة) شعور المعبر. ويناقد لماذا يشعر شخص ما هذا الشعور، وكيف يؤثر في سلوكه، وكيف يمكن أن يستبدل بالشعور السيئ شعورا آخر جيدا.

4- المناقشة أهم ما في هذا النشاط: حاول أن يركز الجميع على كيفية الشعور والتعبير عنه، ولماذا يشعر كل فرد هذا الشعور، وكيف تجنب أحد ما شعورًا سلبيًا، كذلك يساعد هذا النشاط في التعرف على مشاعر الآخرين عن طريق تعبيرات الآخرين لفظيًا أو بملامح الوجه والجسم.

الجميل السابقة تمثل مجرد أمثلة للجميل التي يمكن مناقشتها والتمثيل حولها، ويمكن أن تنسج غيرها.

النشاط الرابع: الرسم الجماعي:

- اجلسوا معًا في دائرة.

- أعط كل طفل قطعة من الورق وقلماً ملوناً.

- اطلب منهم أن يكتبوا أسماءهم على الأوراق.

- اطلب منهم أن يبدأ كل منهم في رسم أي شيء في خياله.

- بعد دقيقة واحدة، اطلب من كل منهم أن يمرر الورقة

لليمين.

واطلب منهم أن يرسموا مرة أخرى، إكمالاً على ما في الورقة

التي وصلتهم من رسم، وهكذا... استمر في تمرير الورق كل دقيقة إلى أن تعود لصاحبها الأول.

- وعند وصول كل ورقة إلى صاحبها اطلب من الجميع أن يستمر في الرسم هذه المرة لمدة (5 - 10) دقائق.
- ناقش كيف يمكن لكل منهم أن يبني على أفكار الآخرين، وكيف يمكنه أن يفهم أعمال الآخرين ويضيف إليها.
- علق كل الرسومات، واحتفلوا معًا.
- النشاط الخامس: تأليف القصص الجماعية:
- نفس نشاط الرسم السابق يمكن أن ينفذ من خلال كتابة القصص. بحيث يبدأ فرد من المجموعة ببداية قصة، ثم يكمل الذي يليه، وهكذا حتى تكتمل القصة.
- ويمكن أيضًا أن يكتب كل منهم قصة أو يملئها عليك - حسب أعمارهم -، ثم تبدأ في تقسيمها لمشاهد أو مواقف مختلفة بحيث تحاولون معًا تركيب مشهد من قصة على مشهد من قصة أخرى...، ويكمل كل طفل القصة بطريقة أخرى حسب هذه الإضافة الجديدة أو سير الأحداث الجديد.
- النشاط السادس: العصف الذهني الجماعي:
- يمكن أن تقوم بهذا النشاط كطريقة يومية للمناقشة والتفكير مع أطفالك حول تفاصيل قراراتكم واختياراتكم اليومية، مثل:
- أماكن للنزهة.
- وجبات يومية.
- المشتريات المطلوبة.
- أفكار لتجميل الغرفة.
- قصص للقراءة.

هذا النشاط يفيد الطفل في التشارك في المقترحات مع الغير، إضافة للبناء على أفكار الآخرين أو مراعاة وجهة نظرهم ورغباتهم حين الاختيار أو القرار. ولذا أهم ما يميز هذا النشاط احترام كل وجهات النظر والأفكار وتسجيلها لتكون بمثابة بنك للأفكار يلجأ إليه الجميع وقت الحاجة

أنشطة لتنمية الذكاء البدني

الذكاء البدني - الحركي هو القدرة على استخدام الجسم بمهارة للتعبير عن النفس والتواصل والإنتاج والفهم.. الأشخاص الذين يتمتعون بهذا الذكاء جيدون في التعامل مع الأشياء والأنشطة التي تتطلب أجسامهم وأيديهم وأصابعهم.

ولأن التعلم بالعمل “learning by doing” يحدث من خلال الحركة البدنية فالجسم يعرف طرقا لأداء العديد من المهام، مثل: ركوب الدراجة، الرقص، أو حركة الجسم حركة معينة، تلقف شيء مقذوف، التوازن أثناء المشي، التعرف على المفاتيح على لوحة الكتابة على الكمبيوتر، والقيام بمثل هذه الأنشطة بمهارة يعتبر نوعا من الذكاء البدني الحركي...

كيف أتعرف على هذا النوع من الذكاء لدى طفلي؟

- لديه طريقة مميزة في تحصيل خبراته الحياتية بالحركة؛ اللمس؛ العمل اليدوي.
- يتفوق في لعبة رياضية أو أكثر.
- لا يمكنه المكوث في مكانه لفترة طويلة.
- يستخدم تعبيرات وجهه وجسده كثيرا حين التعبير عن أفكاره ومشاعره.

- يمكنه تقليد حركات أو تعبيرات وجه الآخرين.
- يجب الحركة البدنية كالرقص، التمثيل والألعاب الحركية بكل أنواعها كالجري، القفز أو التسلق.
- لديه مهارة في استخدام يديه وعضلاته الدقيقة، مثل: تقطيع الأخشاب؛ الحياكة؛ استخدام العدد والآلات.
- يستمتع باللعب بالطين، العجائن أو غيرها من الخبرات التي تتطلب اللمسية.
- يستمتع بألعاب الفك والتركيب كالمكعبات والبناء؛ والليجو.
- غالبا يؤدي أداء أفضل لأي مهمة بعد رؤية شخص ما يقوم بها ثم يقوم بتقليد حركاته. ويفعل نفس الشيء إذا ما رغب في تعليم غيره.
- ربما يجد من الصعوبة أن يمكث في مكانه بلا حركة لفترة طويلة؛ يشعر بالملل أو التشتت إذا لم يكن منهمكاً فيما يدور حوله.
- ونصح هنا بأن تراقب طفلك وتسجل في دفتر خاص نواحي القوة البدنية الحركية الأخرى لديه.
- الذكي بدنياً حركياً يتعلم عن طريق:
 - الحركة واستخدام جسمه.
 - اللمس والعمل اليدوي.
 - رحلات ميدانية.
 - ألعاب تنافسية وتعاونية.
 - أنشطة يدوية، مثل: الطهي، الزراعة، الفنون، إصلاحات يدوية، التركيب للأشياء الميكانيكية، استخدام الكمبيوتر والأنشطة بدنية.

كيف ندعم هذا الذكاء؟

- امنح فرصا للتعلم عن طريق اللمس والعمل.
- مارس مع طفلك أنشطة حركية يومية من شهوره الأولى.
- أشركه في أنشطة التمثيل، الألعاب الرياضية والحركية.
- امنحه فرصا لممارسة الأعمال اليدوية المختلفة.
- وفر له اللعب التي توافق ذكاهه.

- المتميزون في هذا النوع من الذكاء يتعاملون مع المعلومات بتطبيقها ومن خلال إحساسهم الجسمي؛ ولذا لا بد من مراعاة ذلك في تعليمه.. على سبيل المثال في الفصل: تمثيل جزء عن الشخصية التي يدرسها؛ أو مهمة تتيح لهم فرصة لبناء أو عمل نموذج بالمكعبات أو الليجو؛ أو لمس ما يتعلمه...

- وفر برامج الكمبيوتر لتعليم أي مفاهيم.

بعض الأنشطة التي تنمي هذا النوع من الذكاء

النشاط الأول: الدراما والتمثيل

- مثل أيا من القصص التي يحبها طفلك. مثلا معا حركات الأبطال؛ تعبيراتهم المختلفة. ويمكنك صنع بعض الوجوه المستعارة لتستعين بها في تمثيل الشخصيات المختلفة:

- درب طفلك على تقليد حركات الحيوانات المختلفة.

- درب طفلك على تقليد حركة الأشياء، مثل الطائرة؛ الريشة؛

القلم...

- درب طفلك على التعبير بدون كلمات؛ شاهدا معا التمثيل

الصامت وقلدا معا.

النشاط الثاني: الطهي

- أشرك طفلك في لمس؛ وتقطيع ومزج المكونات؛ تشكيل؛ تذوق مكونات الأطعمة التي تعدها.
- دعه يجرب بعض الوصفات البسيطة كهذه المخبوزات البسيطة:

اطلب من طفلك أن يضع المكونات:

- كوبا ونصف الكوب من الماء الدافئ.
- كيس خميرة صغيرا.
- أربعة أكواب دقيق.
- نصف ملعقة صغيرة من الملح.
- ربع ملعقة صغيرة من السكر.
- ملحاً خشنا.
- بيضة.
- فرشاة.
- اطلب من طفلك أن يأخذ المعيار المحدد من الماء مع الخميرة والسكر ويخلطه جيدا.. اتركه لمدة 5 دقائق.

- ساعده ليضع الملح مع الدقيق في وعاء عميق.
- ضعا خليط الخميرة المعد، واطلب من الطفل أن يخلطه جيدا حتى يصير عجينة.
- شجع طفلك ليبتكر أشكالا مختلفة للمخبوزات: يلفها؛ ويلويها؛ يكور؛ يصنع منها أرقاما؛ أحرف اسمه؛ شجعه ليتحدث عن أفكاره...

- شجع طفلك ليكسر بيضة بمهارة داخل وعاء ويحركها بالشوكة أو المضرب اليدوي.
- بالفرشاة ساعد طفلك ليدهن أشكاله التي صنعها بيده.
- اطلب منه أن يرش قدرا ضئيلا من الملح الخشن.
- ضعا الصينية في الفرن.
- ناقش مع طفلك: أي الأشكال يريد أن يصنع؟ قارن بين هذه العجينة وتلك التي يلعب بها؛ فيم يتشابهان؛ وفيم يختلفان...؟

المخ والذاكرة

يبدأ الإنسان منذ اللحظة الأولى لولادته في التعلم واكتساب الخبرات، وقد خلقه المولى عز وجل صفحة بيضاء (والله أخرجكم من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئاً وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة لعلكم تشكرون (1)، فيبدأ الإحاطة بها حوله بالنظر إلى الأشياء وتحديد أشكالها ومواصفاتها.. اللمس، الطعم، الرائحة.. الخ، ويبدأ الاحساس بالألم والجوع والشبع والراحة والحزن والسرور ويخزن كل هذه المعلومات في ذاكرته.

وبمرور السنوات تزداد حصيلتنا من الحقائق والعلاقات والمحادثات والخبرات السارة والحزينة. وعن طريق المقارنة بين ما يحدث لنا الآن وما هو مخزن في الذاكرة نستطيع اتخاذ القرار السليم.. فالذاكرة هي أساس الحياة وبدونها لا يوجد احساس بمعنى الحياة.. بدونها لا نستطيع الذهاب إلى العمل والتعرف على الأصدقاء وقيادة السيارة، حتى الأشياء البسيطة جداً مثل ارتداء الملابس بالشكل اللائق أو وضع الأشياء مثل المفاتيح، المحفظة، النظارات في مواضعها الصحيحة أو تشغيل الأجهزة المنزلية وتحضير الطعام أو حفظ رقم التليفون في الذاكرة لثوان معدودة قبل إجراء المكالمات الهاتفية.. كل هذه العمليات لا نستطيع أدائها بدون الذاكرة. باختصار فإن المخ وما حوى هو الشيء الذي أراد به الخالق عز وجل أن يكرم به الإنسان ويميزه عن باقي المخلوقات) ولقد كرمنا بنى آدم وحملناهم في البر والبحر ورزقناهم من الطيبات وفضلناهم على كثير ممن خلقنا تفضيلاً وتحسين الذاكرة يؤدي إلى

تحسين الأداء في العمل والحصول على مناصب أعلى. وكلما كانت سرعتك كبيرة في تذكر واستدعاء المعلومات التي تعلمتها والخبرات التي اكتسبتها، كلما كنت أكثر قدرة على التعبير عن شخصيتك وأكثر براعة وانطلاقاً في إدارة الحوارات والمناقشات.

”مخ الإنسان أكثر مخلوقات الله تعقيداً واعجازاً!

- 1- يزن المخ في الإنسان حوالي 1.4 كجم أو ما يعادل 2.5% من وزن الجسم متفوقاً بذلك على سائر المخلوقات (الفيل: المخ 5 كجم = 0.2% من وزن الجسم).
- 2- يحتوي مخ الإنسان على خلايا عصبية تضاهي في عددها عدد النجوم في درب اللبانة (100 مليار خلية عصبية).
- 3- قطعة صغيرة من مخك في حجم حبة الرمل تحتوي على آلاف النيورونات (الخلايا العصبية) وملايين المشابك جميعها تتواصل أو تتحدث مع بعضها البعض. والنيورونات عبارة عن خلايا عنكبوتية الشكل ذات زوائد أو تغصنات Dendrites ولها محاور تنطلق عبرها إشارات كهربائية جيئة وذهاباً على مدار الساعة طوال حياة الإنسان دون كلل أو ملل. ويوجد منها أشكال عديدة، الكبير والصغير.. السميك والرفيع والمستدير.. الخ، ولكن مهما اختلف شكلها فوظيفتها واحدة ألا وهي ارسال واستقبال الاشارات الكهربائية والكيميائية.

4- النيورونات خلايا في غاية النشاط والازدحام، حيث يستقبل الواحد منها اشارات من 100 ألف نيورون آخر وكل منهم يطلق آلاف الاشارات في الثانية الواحدة، تصل إلى النيورونات المجاورة خلال المشابك العصبية Synapses التي تمتلئ بمئات

الآلاف من الموصلات العصبية Neurotransmitters فلا عجب إذن أن يستهلك المخ رغم وزنه الضئيل نسبياً 30% من ا لسعرات الحرارية التي يتناولها الفرد يومياً، 20% من الاكسجين.

5- لا يستعمل الإنسان جميع النيورونات الموجودة في مخه في وقت واحد، وإنما يستعمل 10% منها فقط، ورغم ذلك فجميع هذه النيورونات مهمة ولكل منها وظيفته الخاصة.

6- من بين كل 10 خلايا في المخ يوجد 9 منهم تقوم بوظيفة دعامية وتسمى نيوروجليا Neuroglia - يوجد حوالي تريليون خلية من هذا النوع. والنيوروجليا تقوم بخدمات كثيرة، فمنها ما يقوم بتكوين الميلين Myelin الذي يعمل كطبقة عازلة وفي نفس الوقت يزيد من سرعة انتقال الاشارات عبر المحاور العصبية، ومنها ما يساعد الخلايا على الشفاء من الأضرار التي قد تلحق بها ومنها ما يعمل كحاجز لمنع دخول السموم إلى المخ، والبعض الآخر يساعد في عمل المشابك العصبية التي تنتقل عبرها الاشارات كيميائياً.

إن مخك هو الذي يجعلك ترى وتميز الألوان ويجعلك تسمع وتفرق بين الأصوات والذبذبات المختلفة ويجعلك تشم وتفرق بين أصناف الروائح والعطور، وهو الذي يتحكم بحاستي التذوق واللمس، هو الذي يجعلك تشعر وتهتم، ويسمح لك بالمشي والتحدث والتعلم والتذكر. ومخك هو الذي ينظم لك أفكارك ويشكل عواطفك ومشاعرك، إنه هو الذي يجعلك تحيا وتعيش كإنسان بكل ما تحمله الكلمة من معان.

هذا المخ هو الذي جعل الإنسان مؤهلاً لحمل الأمانة بعد أن أبت السماوات والأرض والجبال أن يحملنها) إنا عرضنا الأمانة على

السموات والأرض والجبال فأبين أن يحملنها وأشفقن منها وحملها الإنسان انه كان ظلوما جهولا (1)، ومن أجل ذلك فإن الإنسان إذا ما فقد عقله سقط عنه التكليف، وهذا يجسد معنى العدل الالهى ويجسد معنى العقل فى أبهى صورة، فالإنسان إنسان بعقله فقط.

العالم كله داخل مخك

رغم أن هناك أوقات تخوننا فيها الذاكرة، فننسى أسماء أصدقائنا أو بعض الوجوه التى تعرفنا عليها من قبل، ولكن هذا يجب ألا يقلقنا فنحن على مدى حياتنا نخزن معلومات أكثر مما تحتويه الموسوعة البريطانية Encyclopedia Britannica بحوالى 500 مرة على حد قول أخصائى الرياضيات البريطانى John Griffith .

أسرار المخ مازالت تخفى على العلماء :

رغم أن العلماء تعلموا كيف يعمل المخ إلا أنهم مازالوا يجهلون السبب فى اختلاف البشر فى الذكاء والإبداع والمعارف والمهارات.. بعض الناس يتميزون بذكاء خارق والغالبية متوسطو الذكاء، وهناك أقلية عندها تخلف عقلى وهؤلاء يجدون صعوبة فى التعلم والقدرة على التكيف مع المجتمع. ولكن يجب أن نعرف أن كل إنسان منا مهما كان مستواه الثقافى أو الاجتماعى له مواهبه وقدراته التى اختصه بها الخالق عز وجل والتى تميزه عن بقية البشر (ومن آياته خلق السموات والأرض واختلاف ألسنتكم وألوانكم إن فى ذلك لآيات للعالمين (1)، هل سألت نفسك عن السبب فى هذه الاختلافات بين البشر. هل ترجع إلى اختلافات تشريحية فى الدماغ أم إلى أشياء أخرى؟ لقد تحير العلماء فى الإجابة عن هذا السؤال لدرجة أنهم قاموا بحفظ مخ أينشتين - أشهر العباقرة على مر العصور - حين توفى عام 1955 عند عمر 76 حتى يجدوا الوسائل المناسبة لتشريجه ومعرفة السبب حينما يجرز العلم تقدما

في هذا المجال. فماذا وجدوا بعد خمسين عاماً من البحث والدراسة؟ لم يجدوا اختلافات في معظم الأجزاء، ولكنهم أصرروا على أن هناك اختلاف. "ساندرا وتلسون" عالمة المخ والأعصاب في جامعة McMaster في أونتاريو بكندا كانت على رأس القائمين بالبحث في هذا الموضوع، قالت إن مخ أينشتين فريد من نوعه في منطقة من قشرة المخ تعرف بالفص الجداري Parietal lobe حيث تخصص هذه المنطقة في التفكير الرياضي، وفي فهم الأشياء ثلاثية الأبعاد. وجدت أن هذه المنطقة عند أينشتين ليست مختلفة في الشكل فقط ولكنها أكبر في الحجم أيضاً وربما كانت هي السبب في كبر حجم نصف المخ عند أينشتين بمقدار 15%. مقارنة ببقية الأبخاخ التي فحصتها الدكتورة ساندرا وتلسون. فهل الحجم مهم؟ ليس بالضرورة! فقد أوضحت دراسات أخرى أن مخ أينشتين كان يزن 12% أقل من أبخاخ بقية الرجال البالغين وكانت قشرة المخ عنده أرفع.

هل يختلف الناس أيضاً في مشاعرهم وعواطفهم نتيجة اختلاف أدمغتهم؟

المشاعر والعواطف جزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية.. السعادة، الحزن، الابتهاج، الاحباط.. كلها مشاعر مألوفة لنا جميعاً ولكنها تكون عند بعض الناس أشد، وتستمر لمدة أطول من غيرهم فتسبب لهم أمراضاً مثل الاكتئاب Depression بأنواعه المتعددة، وقد أصيب ابراهام لنكولن أحد أشهر رؤساء أمريكا السابقين بهذا المرض اللعين ورغم أنه كان رئيساً لأقوى دولة في العالم إلا أن هذا المرض سبب له من التعاسة ما لم يسببه لأي إنسان آخر على حد قوله "إننى الآن أكثر الرجال الأحياء بؤساً وإذا ما تم توزيع ما أشعر به بالتساوى على جميع البشر، لن يكون هناك وجه مبتهج على سطح الأرض".

وقد حاول العلماء معرفة العلاقة بين السعادة والذكاء وأيهما يؤثر في الآخر وبمعنى آخر هل السعادة تسبب الذكاء أم أنها نتيجة له؟ أجريت في كاليفورنيا دراسة على مجموعتين من الفئران، أعطيت الأولى الأفضل من كل شئ بداية من المعيشة في أقفاص متسعة إلى الغذاء الجيد أما المجموعة الثانية (الضابطة) فقد كانت تعيش تحت الظروف العادية. وبعد 40 يوماً فقط كان أداء المجموعة الأولى (المميزة) في اختبارات المهارة واجتياز المتاهات أفضل بدلالة إحصائية من المجموعة الثانية. وهذا يعني أن الغذاء الجيد والكثير من المرح والمنزل الرحب المتسع أو بمعنى أدق السعادة بكل معانيها ربما تجعلك أكثر ذكاء إذا كان ما ينطبق على الفئران ينطبق أيضاً علينا نحن البشر.

كيف تعمل الذاكرة؟

فكر في مكان أو شخص تعرفه.. الصورة التي تراها في ذهنك الآن نشأت كنتيجة لاشارات كهربائية وكيمائية تطلقها الخلايا العصبية Nerve cells or Neurons وإذا علمت بأن مخك يحتوي على 100 مليار من هذه الخلايا العصبية يربط بينها تريليون وصلة في كل واحد سم 3 تطلق 10 مليون نبضة كل ثانية لعرفت بأن ذاكرتك عبارة عن مصنع كهربائي كيمائى معقد موجود في عضو لا يزيد وزنه عن 1.5 كجم تقريباً.

وتنتقل قيمة النبضات أو الإشارات من خلية إلى أخرى كيمائياً عن طريق ما يسمى بالرسلات العصبية التي تفرزها الخلية فتمر خلال المشبك الذى يصل بين كل خلية والأخرى ولا يلامسها فتحدث بها تياراً كهربائياً آخر وهكذا تنتقل الإشارة من خلية إلى أخرى بهذه الطريقة حتى تصل من مخك مثلاً إلى أصابع قدميك في أقل من جزء من الثانية.

تمرينات للمخ

من المعروف أنه قبل القيام بأي تمرينات رياضية لا بد من التسخين، وعملية تسخين المخ تتم بتدريب العقل على تقبل فكرة جديدة. وهناك عدة طرق لإعداد المخ قبل الدخول في التدريبات الذهنية:

1. انظر إلى هذا الرقم (4098136758251223) حاول بسرعة أن تجد رقم (231) داخله ...

2. حاول تقسيم الرقم إلى أرقام صغيرة وأغلق عينيك قليلا ثم حاول إعادة كتابة هذا الرقم من ذاكرتك ... وهذا التدريب يحتاج لوقت أكثر.

3. محاولة الألوان: الأحمر والأزرق والبني والرمادي والوردي والأبيض .. أنظر إلى هذه الألوان وأغمض عينيك، ثم عد من 1 - 60، ثم افتح عينيك وحاول تذكر هذه الألوان .. هذا التمرين يساعد على تجميع الأشياء في الذهن بطريقة أسرع.

هذه التدريبات لها تأثير فعال في بناء ذاكرة قوية في وقت قليل ... وبعد عملية التسخين هذه يشعر المخ بمرونة ورشاقة أكثر. وعمل هذه التدريبات يوميا يساعد على تحقيق لياقة ذهنية عالية.

من المعروف أنه كلما زادت حركة التدريبات الرياضية الجسمانية فإننا نحتاج إلى أوكسجين أكثر، وكذلك العقل يحتاج إلى أوكسجين أكثر عندما يعمل ويتحول إلى طاقة تفكير .. وهذا يعني أنك إذا قمت بالتدريب الجسمني قبل التدريب العقلي فإنك في حاجة إلى كمية أوكسجين مضاعفة لإعادة ترتيب وظائف المخ.

هل القيام بتمارين المخ يرتبط بعمر معين؟
إن هذه التمارين وحيوية الذاكرة لا ترتبط بعمر معين. فكل
شخص يداوم على هذه التمارين يحتفظ دائما بقدرته على التركيز.

فوائد تمارين المخ

• زيادة قوة كفاءة المخ: فإذا كنت من الناس الذين ينسون
بسرعة فإن لديك فرصة لتطوير عقلك بالتدريبات الذهنية، وهذا
يتطلب تدريبا يوميا صارما.

• التدريبات الذهنية تمنحك ثقة بالنفس لأن اللياقة العقلية
تجعل حركة الإنسان سهلة، ويمكنه إيجاد حل للمشاكل الكبيرة
والبسيطة بطريقة سريعة.

• التحكم في أعصابك: تساعد هذه التمرينات على التخلص
من التوتر والعصبية وسرعة الانفعال، وبالإمكان قهر الضغط العصبي
من خلال قراءة وحل لغز بسيط في أي صحيفة، حيث أن ذلك يعطي
العقل راحة مهما كانت حالة التوتر، ومن ثم الشعور بالهدوء ويعود
النشاط بعد حل اللغز.

• الوقاية من الأمراض: كلما قل الضغط العصبي الذي يتسبب
في إصابة الإنسان بالأمراض العضوية ستحدث وقاية منها في الوقت
ذاته.

• المحافظة على الحيوية الذهنية: إن العقل المدرب يظل يقظا
وذاكرته واضحة مهما كان عمر صاحبه والنشاط الذهني ليس له علاقة
بالعمر.

بالإضافة إلى التدريبات يفضل تناول الفيتامينات للحفاظ على
حيوية العقل ونشاطه.

وهناك أطعمة غنية بفيتامينات ومعادن تساعد على الاحتفاظ بعقل نشط دائما، مثل فيتامين ACE والتي تتوافر بكثرة في الفواكه والخضراوات الطازجة، وكذلك عنصر الكالسيوم الموجود في اللبن ومنتجاته "والكربوهيدرات" الموجودة في الخبز والمكرونه والبطاطس والتي تستهلك مع المجهود الذهني اليومي

المخ

المخ ذلك المعجزة

تحدث عن المخ الذي يعتبر أهم عضو وأنه لا فائدة من الجسم السليم إذا لم يملك عقل سليم وتحدث عن المخ بطريقة علمية وواضحة ومبسطة ثم ما هي المواد الضارة به والتدريبات المنشطة للمخ ثم نذكر

السكر وأنواعه وأثاره الإيجابية والسلبية على المخ وكذلك أثر الكافيين والزيوت على المخ ثم نتحدث عن بعض المكملات الغذائية للمخ وبعض الأمراض التي قد تصيب المخ (اسأل الله لكم السلامة).

والسبب الذي دعاني لكتابة هذا الموضوع هو أننا من ذوي التخصصات التي تحتاج إلى ذهن متوقد وناضج فلعل هذي مساهمة بسيطة مني لكي تحققوا أقصى نجاح في تخصصاتكم. والآن أترككم مع إن الاعتقاد بكون المخ هو من رفات العلم القديم إلا أن الأبحاث الحديثة المتعلقة بالمخ تظهر أن المخ عضو نام دائم التغير معقد الخلايا، ويعلم علماء الأعصاب أن المخ شديد الطواعية وكسائر أجزاء الجسد

ليس بثابت طيلة الحياة، فنجد أن المخ محفوظ بصندوق غير منفذ نسبياً إلا وهو الجمجمة.

الخلية العصبية المدهشة

تمتع كل خلية عصبية بعدد وافر من الوصلات تمكنها من الاتصال بمئات الألوف وغيرها من الخلايا في أجزاء من ألف من الثانية ومن المنطقي أن زيادة عدد وجود الوصلات يؤدي بدوره إلى زيادة القدرة

على نقل الرسائل ومعالجة المعلومات، مما يعني ذكاء أكبر ووظائف عقلية أفضل.

والخبر المدهش: هو انه بإمكانك خلق المزيد من الوصلات، الزوائد والمستقبلات من خلال تناول طعام معين، أو ممارسة رياضة عقلية أوبدنيه.

حقيقة: تم تقدير عدد الوصلات العصبية في المخ بشكل تقريبي فكان الناتج هو 100,000,000,000 (أي مائة ألف بليون) لقد تم التعرف على خمسين نوع من المواد الكيميائية المخية التي تحدد هويتك بكل جزء من الف من الثانية. وذلك نجد ان المخ يستجيب وبشكل فريد لعناصر الطعام الكيميائية. لصنع النواقل العصبية

تحتاج الخلايا المخية للتبتوفان tryptophan وهو حامض أميني يوجد بالطعام. يحتاج المخ للكولين choline يوجد بوفرة في صفار البيض، لصنع الناقل العصبي الأستيل كولين Acetylcholine الهام للذاكرة يصنع المخ أيضا الناقل العصبي الدوبامين dopamine اللازم للتوافق الحركي من حامض أميني هوالتيروسين ويوجد في الأطعمة عالية المحتوى البروتيني. ويؤدي اختلال نظام النواقل العصبية إلى فقد الذاكرة.

السيروتونين (الناقل النشط)

مما يثير الاهتمام أن معدل تكوين سيروتونين المخ لدى النساء يعادل نصفه لدى الرجال، قد يفسر هذا كون النساء أكثر عرضة للاكتئاب من الرجال.

تضعف أيضاً دورة السيروتونين مع التقدم في العمر حيث تفقد الخلايا مستقبلاتها اللازمة لتنشيط السيروتونين. حيث يلعب هذا المركب دوراً هاماً في تقوية الذاكرة ويساعد خلايا المخ من تفاعل

يسمى "تسمم الاستثارة" (أسأل الله لي ولكم السلامة) ذلك الذي يدمر الخلايا العصبية. ولذلك فإن توافر السيروتونين يساعد حقاً في حماية المخ من التلف مع التقدم في العمر. وتشير دلائل أولية إلى دور زيت السمك في تنظيم السيروتونين ذلك الناقل المعروف بخصائصه اللطيفة للمزاج. انه خرافة تلك القائلة ان الناس يفقدون ملايين الخلايا من المخ مع تقدمهم في العمر. الا ان الأغلب حسبها أشارت الأبحاث الحديثة أن المخ الشائخ يتعرض لنقص في الطاقة. وحمول طبيعي وليس فقد في خلايا المخ.

بعبارة أخرى

تؤدي الدوائر الكهربائية بين الخلايا وظيفتها بصورة أقل كفاءة، حيث ان عيوب بسيطة في الاتصال بين الخلايا قد تحدث عجزاً عقلياً بادياً، كضعف الذاكرة. إن ما يهم خلال تقدمك في العمر ليس حجم المخ أو عدد ما تبقى من خلاياه بل الذي هو قدرة اتصال الخلايا بعضها مع بعض.

مخاخ الرجال تنكمش أسرع في دراسة قيمة شملت 330 فرداً صحيحاً تتراوح أعمارهم من 65 إلى 95 عاماً. لوحظ ان مخاخ الرجال تنكمش أسرع من مثيلاتها

لدى النساء. وان أحدا لأسباب الممكنة هو دور الأستروجين في حماية مخاخ النساء.....إلا أن الدكتور / توني يعقب قائلاً: ان ذلك لا يعني قدرات معرفية اقل.

والآن لعلي أذكر أحد ألد الأعداء للمخ وهي (الشوارد):
 هناك خطر يتعرض له المخ مع التقدم في العمر ، إنها الشوارد أو الشقوق الحرة. وهي السبب الرئيسي للأمراض التي تتلف المخ. وتنتج عندما تقوم الميتوكوندريا بحرق الأوكسجين لإنتاج الطاقة تنبعث نواتج جانبية ألا وهي الشقوق الحرة وبشكل نمطي تتحول تلك الشوارد كيميائياً إلى قذائف تستهدف جدران الميتوكوندريا إلى سموم تخرق عمق الخلايا. وبمرور السنوات يظهر الأثر المدمر لتلك الشوارد فتتأثر الخلايا ويتراجع إنتاج المخ للطاقة. وتعمل الهجمات الشوارد الحرة على إصابة الزوائد بالانكماش والوصلات العصبية بالضمور فتتأثر بذلك قدرة الخلايا على الاتصال وقد تسبب كثرة الشوارد وتراكمها إلى تلف المخ المصاحب للشيخوخة ، والشلل والرعاش. ولمحاربة تلك الشوارد هناك مضادات للتأكسد سآتي بذكرها لاحقاً.

التأثير الجيني :

ماذا عن الجينات بالطبع تؤثر الجينات وعوامل ما قبل الولادة على مصير المخ إلا أن الخبراء لا يعتقدون بدور الجينات فقط في تحديد المصير إذ أن هناك عوامل بيئية أخرى شاملة الغذاء ، التعليم ، ونمط الحياة.

الضغوط العصبية قد تتلف المخ :

يفجر الضغط العصبي ما تطلق عليه "متلازمة العراك أو الحرب". وهي استجابة بدائية تؤدي إلى إفراز هرمونات التوتر (الكورتيكو،ستيرويدات ، والأدرينالين) دافعة الجسد كي يحافظ على نفسه في وجه المخاطر.

إن ما تتعرض له من ضغط نفسي أثناء أداء امتحان ما على سبيل المثال يؤدي إلى تدفق بعض الأدرينالين ، ذلك يعمل على تحسين الذاكرة لكن الضغوط النفسية الدائمة الغير ملائمة التي تسببها الأحداث اليومية ، كإحباط العمل وزحام المرور والمتاعب المالية وإرهاق الدراسة قد تمزق مخك إرباً فتأكل وصلات عصبية هامه وينتهي الأمر بك بإصابتك بفرط النسيان ، لذلك عليك عزيزي القارئ بأ تتجنب الضغوط اليومية إما بتجاهلها أو عدم الخوض فيها حتى لا ينتهي الأمر بك بمرض النسيان المزمن.

الأسروجين جزئيء الذاكرة

يعتقد الباحثون بدور الأسروجين في الحفاظ على الذاكرة لدى النساء المتقدمات في العمر.

كيف يعمل الأسروجين؟

حسب اغلب الدراسات والأبحاث من المعروف ان الاسروجين يعمل على زيادة نشاط النواقل العصبية خاصة الأستيل كولين الذي يلعب دوراً رئيسياً فيما يختص بالذاكرة كما يدعم الأسروجين نمو زوائد الوصلات العصبية فتنشط قنوات الاتصال. كما أظهرت ابحاث حديثة دور الأسروجين كمضاد قوي للأكسدة يحمي خلايا المخ من الأثر المدمر للشوارد الحرة.

المخاخ المتعلمة أكثر قوة

كلما تعلمت أكثر كلما انخفضت فرصة إصابتك بتدهور الذاكرة والعته العقلي في حال تقدمك بالعمر. يوظف التعليم أحياناً جينات بالخلايا العصبية تعمل بدورها على إنهاء المزيد من النواقل العصبية فكلما أستخدم الفرد مخه كلما كان لديه احتياطي نسيجي مخي فكان لديه القدرة على الاحتفاظ بقواه العقلية أطول. كحد تشبيه العلماء بأن المخ كالعضلات كلما استخدمتها كلما نمت وتضخمت.

التدريبات تنشط المخ

ثبتت الاكتشافات الحديثة أن الرياضة تبعث الحياة بالمخ. كالركض ببساطه بعض أيام الأسبوع يرفع مستوى البروتينات مما يؤدي إلى تغذية المخ فإذا كنت تسعى لتقوية ذاكرتك ، فيجدر بك ان تنهض

من فوق الأريكة وتشرع في ممارسة التمرينات اليومية الرياضية وتقول الدراسات ان تمرينات الأيروبيكس يمكن ان تحافظ على الذاكرة قصيرة المدى ويكتسب هذا النوع من الذاكرة اهمية خاصة في تذكر الأسماء والاتجاهات ، وارقام الهواتف ، وأربط الأسماء بالوجوه ، ويعتقد الخبراء ان ان التمرينات الرياضية قد تساعد على تحسين الذاكرة عن طريق زيادة كفاءة وصول الأكسجين إلى المخ أو تعزيز عملية التمثيل الغذائي في الجسم..

التدريبات العقلية

من احد أكثر الطرق شيوعاً لدعم عمل الخلايا المخ هي حل الألبان والأحماض التي تجبرك على التفكير بطريقة غير تقليدية أو مبتكرة ، إن الألبان والأحماض تعمل على تدريب العقل ، لأنها تنطوي على : الرياضيات ، والتبرير المنطقي ، والنماذج ، والتفكير غير التقليدي.

عشر طرق لتغذية المخ كما ينبغي:

فليكن اغلب طعامك فواكه وخضروات.

2- تناول الدواجن (بدون جلد) ، أو اللحوم الحمراء

خالية الدهن وفرائس الصيد.

3- تناول الفول المجفف ، جميع أنواع البقوليات شاملة

الفول السوداني ومن الأفضل أن لا يكون مملحاً.

4- تناول المكسرات وخاصة الجوز واللوز.

5- تناول الأسماك الدهنية (السلمون. السردين ،

الماكريل ، والأصناف)

6- تجنب دهون أوميغا-6 (خاصة زيت الذرة)

والدهون النباتية المهدرجة ، والأحماض الدهنية المحولة.

7- تجنب السكر والصوديوم.

8- تجنب الأطعمة المعالجة.

9- تناول المستحضرات الطبية المحتوية على الفيتامينات.

10- تناول كبسولات زيت السمك ، خاصة إن كنت لا

تناول الأسماك عدة مرات أسبوعياً.

22 طريقة لتحسين أداء المخ

المخ هو الأمر والمتحكم في مجرى حياتك وهو المسئول كليا عن كل شيء يفعله الانسان. الجانب الأيسر منه يمثل العلم والجانب الأيمن يمثل الحكمة.

مخك يحدد كيف تفكر ، كيف تشعر كيف تتصرف ، وكيف ستواصل مع من حولك من الناس.

مخك يقرر ما هي شخصيتك ، فهو يقرر كيف تكون مفكر (متأمل) كيف تكون مؤدب أو كيف تكون وقح..

هو يقرر كيف تفكر في خطواتك وهو مسئول عن سلوكك في العمل ومع عائلتك.

مخك أيضا يؤثر في عواطفك وكيفية تعاملك مع الجنس الآخر. مخك أكثر تعقيد من أي كمبيوتر ممكن تصوره.

هل تعلم أن المخ البشري يحتوي على مائة بليون من الخلايا العصبية وكل خلية عصبية تحتوي على كثير من الإتصالات مع الخلايا العصبية الأخرى ؟

مهم جدا تحسين عمل المخ لتكون أحسن ما تستطيع أن تكون سواء في العمل ، في وقت الفراغ ، أو في علاقاتك.

ببساطة، مخك مركز كل شيء أنت تفعله ، كل ما تشعر وتفكر به وعلاقاتك مع الناس.

وممارسة التمارين العقلية لها دور إيجابي وفعال على أداء وعمل

المخ.

لذلك يوجد 22 طريقة لزيادة طاقة مخك

1- نمى خلايا مخك

أثبتت الدراسات أن الإنسان الذى يحصل على مقدار وافر من التمارين البدنية ينتج عقل أفضل. لذلك مارس الرياضة ، الجرى الخفيف ، أو إعمل مع زميل لكى تحصل على التشويق.

2- دَرِّب عقلك

ليس فقط التمرين البدنى هو الذى يجعل خلايا المخ نشطة. تستطيع أن تنمى مناطق كثيرة ومتعددة فى مخك بوضع هذه المناطق على أهبة الإستعداد للعمل.

د/ كاتز من جامعة دوك - دكتور فى علم التشريح والوظائف والأمراض للنظام العصبى - ذكر فى كتابه "حافظ على مخك نشيط" بأن إيجاد طرق بسيطة لإستغلال الأجزاء المغلقة والغير مستخدمة فى مخك قد يساعد على المحافظة على كل من الخلايا العصبية وتفرعاتها بالمخ.

تدريب رفع الأثقال الجديد يُنمى العضلات المستخدمة فى عملية الرفع والتي هى مختلفة عن تلك الأخرى المستخدمة فى التمرين القديم الذى تعودت عليه.

قال د. كاتز : إيجاد الطرق الجديدة والغريبة فى التفكير ورؤية العالم ممكن أن تُحسن من وظائف الأجزاء الغير نشطة والغير مستخدمة فى المخ.

مثل إكتشاف طرق جديدة في العمل ، السفر إلى أماكن جديدة ، مزاولة نشاط فنى جديد.
والخلاصة من ذلك أن تفعل أى شىء جديد لإجبار نفسك على الخروج من الحالة الروتينية.

3- إسأل لماذا ؟

عندما نصبح راشدين وناضجين كثير منا يكبت أو ينكر ويرفض الفضول الطبيعى.

إجعل نفسك فضولى !

إسأل نفسك لماذا حدثت هذه الأشياء ؟

أفضل طريقة لتدريب الفضول هى بواسطة السؤال لماذا ؟

إجعلها عادة جديدة السؤال لماذا ؟ على الأقل عشرة مرات فى اليوم ، مخك سيكون أكثر سعادة وسوف تُذهلك كم الفرص والحلول التى ستظهر لك فى حياتك وعملك.

4- إضحك !

أبلغنا العلماء أن الضحك جيد لصحتنا فهو يجرنا من الداخل ويدعم الطاقة الكيميائية داخل الجهاز العصبى.

إن الضحك إحساس جيد يساعد فى تخفيض الضغوط ويكسر الأنماط القديمة أيضا ، ولذلك الضحك مثله مثل الشاحن السريع لبطارية مَحْنَا ... إضحك أكثر وأكثر..

5- تناول زيوت أوميغا 3

تتواجد زيوت أوميغا 3 فى شجر الجوز ، بذر الكتان ، وخاصة السمك.

مؤخرا إكتشف الباحثون مدى اهميته للمخ البشرى ليس فقط لأنه يساعد نظام الدورة الدموية في ضخ الأوكسجين في منطقة الرأس لكنه أيضا يُحسن من وظائف الأغشية المحيطة بالخلايا المخية. ولهذا الأشخاص الذين يستهلكون كثير من السمك هم أقل تعرضا للإصابة بالإكتئاب ، الجنون ، حتى حالة إضطرابات نقص الإنتباه. العلماء سجلوا أن الأماض الدهنية مهمة لنمو مُخ سليم عند الأطفال ويُعزز الذكاء بإستهلاك كمية كافية من هذه الزيوت.

6- تَذَكَّر

أخرج ألومات الصور القديمة وإسترجع ذكرياتك ، إجعل عقلك يفكر فيهم وعقلك سوف يرد عليك بعواطف إيجابية وعلاقات جديدة من هذه الذكريات. وسيساعدك هذا مع مهماتك وتحدياتك الحالية.

7- أوقف الدهون

هل الدهون السيئة تجعلك غبي ؟

الباحثون في جامعة تورينتو وضعوا نظام حمية، قاموا بتجارب على الفئران لإعطائهم حمية غذائية تحتوى على 40% من الدهون ، هذه النسبة أثرت على كثير من مناطق عمل المخ منها الذاكرة ، حيز الإدراك ، وقاعدة التعليم.

زادت المشاكل وأصبحت أسوء مع نظام حمية يحتوى على دهون مشبعة. هذه الدهون التى تتواجد بوفرة في اللحوم وز منتجات الألبان والأجبان.

فالدهون تعمل على تخفيض تدفق الأوكسجين بالدم إلى مخك ،
وأيضاً تُبطئ عملية الأيض في الجلوكوز. ولكن من الممكن تناول
الدهون الموجودة بالأسماك وأيضاً زيت الزيتون ، المكسرات والبذور.
المهم أن تبقى بعيداً عن الدهون الحمضية والزيت المهدرجة
المتوفرة في المخبوزات القاسية (البسكويت) والوجبات السريعة.

8- إشغل وقتك في حل الألغاز

مثل الكلمات المتقاطعة أو ترتيب الصور المعروفة بالبازل وهي
قطع يتعين على المرء أن يرتبها بحيث تشكل صورة ما.
حل الألغاز في وقت فراغك طريقة عظيمة لتنشيط مخك
ولتجعله يعمل بحالة جيدة.

قم بحل الألغاز للمتعة .. ولكن في نفس الوقت إعرف أنك
تُدْرِبُ مَخَّكَ.

9- تأثير موسيقى موزارت

في العقد الماضي قامت د/ فرنسيس عالمة السلوكيات وزملائها
بإكتشاف أن الإستماع إلى موسيقى موزارت قد حَسَّن أداء الرياضيين
وحَفَّز التفكير . حتى الفئران إستطاعت الجرى في المتاهة أسرع وأكثر
دقة بعد سماع موسيقى موزارت عن حالتهم بعد سماع ضجيج.
فالإستماع إلى موسيقى موزارت يُحفز النشاط في ثلاث جينات مسؤولة
عن إشارة الخلية العصبية في المخ.

فهذه الاصوات الأكثر تناغماً تؤدي إلى رفع القدرات الذهنية
والموسيقى تُعزز من طاقة المخ لأنها تجعل المستمع يشعر بالإسترخاء.
وإحدى الدراسات إكتشفت أن الإستماع إلى قصة أيضاً يُعطي
نفس النتيجة في تحفيز المخ.

10- حَسِّن مهاراتك في الأشياء التي تقوم بعملها
إعمل على توسيع وتحسين مهاراتك أثناء قيامك بالأعمال
اليومية مثل القراءة ، الرسم ، العمل على الكمبيوتر ، الخياطة

أى تقرأ كتب في مجالات جديدة ، تعلم تقنية جديدة في
الرسم ، إعمل على برامج جديدة على الكمبيوتر ، التدريب على
باترونات الخياطة الأكثر تعقيدا وهكذا

أى إُدفع مُحك الى أفاق جديدة .. تساعدك أن يكون مخك سليم
متمتع بالصحة.

11- كُن مفكر .. وليس مدمن

فكرة أن المشروبات الكحولية تقتل وتدمر خلايا المخ هي
فكرة قديمة ولكن الواقع أكثر من ذلك !
ذاكرة المدمن تميل إلى الإنخفاض ويحدث هذا التدمير ويتوقف
نمو خلايا جديدة بالمخ في منطقة " قرين الدماغ". وهذا يوضح مدى
التأثير الضار للكحول والذي يمنع المدمنين من إعادة بناء أنفسهم بعد
ذلك.

12- إلب

حدد وقت لكى تلعب فيه كرة ، ألعاب فيديو ، شطرنج ... لا
يهم ماذا تلعب ؟

فقط إلب هذا جيد لروحك وعقلك ، وهذا يمنح عقلك فرصة للتفكير بطريقة منطقية و يجعله يستمر في العمل بصورة أفضل .

13- فكّر في شيء ونام عليه

وُجد أن مشاهدة بعض المعلومات قبل النوم مباشرة يزيد من قوة الذاكرة من 20 الى 30 % .

تستطيع أن تترك هذه المعلومات بالقرب من سريرك لسهولة الإطلاع عليها هذا إذا لم تكن هذه المعلومات بالأهمية التي تجعلك مستيقظ . لذلك عندما تجعلك أفكارك مستيقظ يجب عليك أن تسجلها على ورقة .. إجعلها تخرج من عقلك لتسمح لك بالنوم .
(ولذلك إحرص على وجود قلم وورقة بجوارك دائما) .

14- التركيز

من الممكن زيادة طاقة وأداء المخ عن طريق التركيز . ربما يكون هذا واضحا ، و لكن هناك أشياء تسرق منك هذا التركيز . فيجب ملاحظة عندما تكون شاردا وغالبا ما يكون السبب في اللاوعى . فمثلا قد تظل منزعا طوال النهار بخصوص إجراء مكالمة تليفونية ما وبالتالي هذا يُضعف قدرتك على التفكير بوضوح ، حتى ولو أدركت ما الذى يزعجك .

توقف عن تعودك على سؤال نفسك (ما الذى يدور بخلدى فى هذه اللحظة ؟) ولكن حدد هدفك وتعامل معه .

كما فى المثال السابق تستطيع أن تقوم بالمكالمة التليفونية أو تأجيلها لإجرائها فى الغد ... وهكذا يسترخ عقلك .

فهذا يجعلك أكثر إسترخاء وتستطيع أن تُفكر بوضوح. إستعمل هذه التقنية لتزيد من قدرة مخك الآن.

15- أحب عقلك وأهو مع عواطفك

لا يمكن ان تعمل عمل عظيم أو ضخم بدون إنجاز شخصي. ينمو الناس من خلال التعليم و الإبداع عندها يُصبح أداؤهم أكثر و يكون تقييم عملهم أكثر من 127٪.

فَرِّح نفسك بإنجازاتك.

تذكر ماذا كنت تُحب أن تفعل وأنت طفل وإجلب أساس هذه الأنشطة إلى عملك وحياتك الآن. وهذا مفتاح الحل لعبقريتك: المنح الفطرية ومواهبك. ولقد أحب كل من هؤلاء دافينشى ، أديسون، أينشتاين وبيكاسو اللهو والإستكشاف.

16- مدار الوعي

يتعاضم وعيك ويتناقص طوال اليوم يبدو أن معظمه يمر في مدار 90 دقيقة مع 30 دقيقة من الوعي المتدنى. راقب نفسك لتتعرف على هذه الحلقة إذا قدرت على أن تتعرف وتدريب حالتك العقلية ستستطيع القيام بالمهام والواجبات التي تتطلب تركيز من العقل عندما يكون عقلك في أقصى درجات وعيه وتركيزه.

17- تعلم شيء جديد

تستطيع أن نستفيد من الجهد الرائع للمخ عندما تجعله يتعلم أشياء جديدة.

من الممكن أن يكون لديك موضوع معين خاص بالعمل أو بوقت الفراغ وتريد أن تعلم عنه اكثر. هذا عظيم .. اذهب و تعلمه. اذا لم يكن لديك موضوع في ذهنك الآن ،حاول أن تتعلم كلمات جديدة كل يوم. يوجد رابط قوى بين العمل على مفردات اللغة والذكاء. عندما يكون لدينا كلمات جديدة في معجمنا ، عقلنا سيكون لديه طرق جديدة لفهم معظم الفروق الدقيقة بين الأفكار. هبىء عقلك لغرض التعلم وسيكون هذا واحد من أحسن الطرق لإعادة الطاقة للمخ.

18- أكتب لتكون مقروء

يوجد قيمة عظيمة تحديداً للكتابة لنفسك. الفائدة العظيمة من الكتابة هي كيفية توسيع إستيعاب مخك. إيبحث عن طرق لتكتب .. بواسطة كتابة أشياء لأصدقائك لقراءتها ، إستعادة بعض قصص الطفولة وتبدأ في إعادة صياغتها ... أو أكتب أى شىء ... فقط إكتب لتكون مقروء.

19- نشط مخك بالزيوت العطرية

عندما تشعر بالنعاس أثناء إستماعك إلى محاضرات متصلة في مؤتمر ما يمكنك أن تُنشط مخك عندما تشم رائحة عطر الليمون فجاءة ستشعر أنك مُتيقظ ومنتبه وأكثر تركيزاً مع المحاضر. إن المعالجة العطرية حقاً مفيدة للمخ. إستعملها سواء لتجديد النشاط أو للإسترخاء.

لتجديد الطاقة إستعمل: النعناع أو الليمون. وللإسترخاء إستعمل: الورد.

ضع بعض النقط من الزيوت العطرية في حمامك أو في أنحاء المنزل سوف تعمل عمل سحرى.

توضيح : في أماكن العمل تأكد أولاً أنه لا يوجد أحد عنده حساسية للزيوت قبل إستعمالها.

20- المنبهات لزيادة طاقة المخ

الشاي والقهوة والمشروبات الأخرى التى تحتوى على كافيين تساعد الطلبة على التماسك للحصول على أعلى النقاط فى الاختبارات. ولكن الكافيين له تأثيرات سيئة تظهر على طاقة المخ على المدى البعيد. ولذلك عوضاً عن تناولك القهوة والشاي تناول قهوة الجيوب أو الجنزبيل أو ملح السمسم الذى يساعد على زيادة تدفق الدم للمخ ويحسن التركيز والذاكرة.

21- حافظ على بناء مخك

إجعل المحيطين بك أشخاص من العاملين فى مختلف المجالات يشجعونك ويحفزوا القوة الإبداعية بداخلك. إبدأ بقراءة مجلات متنوعة فى شتى الموضوعات. لا بد أن تتذكر أنه لا يهم عمرك أو ماذا تعمل. فإن العقل يحتاج إلى تحدى وتحفيز دائم حتى يصل إلى أعلى مستوياته من الاداء.

22- تجنب العادات التى تلف المخ

1) عدم تناول وجبة الإفطار فى الصباح الذين لا يتناولون وجبة الإفطار فى الصباح سيصابون بانخفاض مستوى السكر فى الدم..

وهذا يؤدي إلى عدم إمداد الغذاء الكافي للمخ مما يؤدي إلى انحلال المخ.

(2) الإفراط في الأكل

هو من الأسباب التي تؤدي إلى تصلب شرايين المخ مما يؤدي إلى انخفاض في القدرة العقلية.

(3) التدخين

يسبب ضمور متعدد للمخ ويمكن أن يؤدي إلى داء الزهايمر.

(4) الإسراف في إستهلاك السكر

إستهلاك الكثير من السكر يعرقل إمتصاص البروتينات والمغذيات مُسبباً سوء التغذية ويمكن أن يعرقل ذلك نمو المخ.

(5) تلوث الهواء

المخ هو أكبر مستهلك للأوكسجين في جسمنا. إستنشاق الهواء الملوث يُخفض إمدادات الأوكسجين للمخ مما يسبب إنخفاضا في فاعلية وأداء المخ.

(6) عدم النوم

النوم يساعد المخ على أن يرتاح وعدم النوم لفترات طويلة تُسرّع على المدى الطويل من موت خلايا المخ.

7) تغطية الرأس خلال النوم

تغطية الرأس أثناء النوم تزيد من تركيز ثاني أكسيد الكربون ويُخفض من تركيز الأوكسجين مما يمكن أن يؤدي إلى آثار متلفة للمخ.

8) تشغيل المخ أثناء المرض

يمكن أن يؤدي العمل بجهد أو المذاكرة وأنت مريض إلى انخفاض فعالية المخ إضافة إلى إمكانية إتلافه.

9) نقص الأفكار المحفزة

التفكير هو الوسيلة الفضلى لتدريب دماغنا ونقص الأفكار المحفزة للمخ يمكن أن يسبب ضمور المخ.

10) عدم التحدث مع الآخرين

المحادثات الفكرية ترفع من كفاءة المخ.

المخ .. تلك الأرض المجهولة

يمتاز الانسان بامتلاكه لعمليات الادراك والعقل والذكاء التي يؤديها (المخ) ذلك العضو الذي يحمل خاصية فريدة تتمثل في الربط والاستنتاج بين الاحداث وهي ابرز صفة يتصف بها مخ الانسان عن بقية الكائنات الحية.

وعلى الرغم من التقدم العلمي الهائل الذي حقق الكثير من الانجازات في كل مجال، وما يحرزه علماء امراض المخ والاعصاب من تقدم شديد السرعة كل يوم في كشف اسرار المخ، فان الغموض لا يزال

يحيط بتركيب المخ والطريقة التي يؤدي بها وظائفه الى جانب كثير من الاسرار التي لم يتوصل العلم الى فهمها بعد، فقد اشارت بعض الانباء الى ان اجهزة رسم المخ تستطيع الان قراءة نيات الشخص قبل

التعبير عنها او التصرف بناء عليها بينما كشفت دراسة طبية حديثة عن وجود مجموعة من التغيرات التي تطرأ على الانسان اثناء الصلاة او اثناء التأمل الروحي مشيرة الى ان المخ يندمج مع الكون تماما

بعد خمسين ثانية من الصلاة وهذا ما يؤكد تأثر المخ بالسمو الروحي الذي ينسحب تأثيره من اجزاء الجسم المختلفة الى المخ بما يفقد

صلته بالجسم فينقطع ارتباط المخ من العالم الارضي الى عالم اخر يسجد فيه هو الاخر للخالق سبحانه وتعالى.

اذن فنحن بصدد عضو رئيس في الانسان وغيره من الكائنات تتجلى من خلال الحقائق والمعلومات التي تكشفت عن مهامه وتركيبه كل يوم قدرة الخالق العظيم واعجازه عز وجل في بناء الكون وخلق الانسان.

جهاز مكفول بالحماية

يتحدث طبيب الجملة العصبية د.اسماعيل خليل عبد الرزاق عن الحقائق التي عرفها العلم عن المخ فيقول:
- يزن المخ في المتوسط 1200 غرام اي اكثر قليلا من الكيلو غرام وهذا يعني انه يشكل بحدود 2% من الوزن العام لجسم الانسان لكن طبيعة الوظيفة المهمة التي يؤديها تجعله يحصل على اكثر من

15% من غذاء الانسان عن طريق الدورة الدموية.

*ماذا يمكن ان نتعرف اليه من حجم المخ ومساحته واقسامه؟
- يبلغ حجم الجمجمة عند الانسان (1500 سم³) تقريبا ويوجد بداخلها المخ الذي يحيطه سائل مخي كميته بحدود 150 سم³ ويتكون المخ من نصفي كرة او كما يسميها البعض بنصفي المخ..

الفص الايمن يحتفظ بالصورة والالوان.. الخطوط المنحنية.. المشاعر والخيال والابداع والموسيقى والفص الايسر يتحفظ بالمنطق والخط المستقيم واللون الواحد واللغة والتكرار والتسلسل

والتحليل والتفصيل.. وقدرة الفص الايمن على حفظ المعلومات اسرع من الفص الايسر بسبعة عشر ضعفا ومعنى ذلك: اذا كررنا بالفص الايسر 17 مرة تعادل التكرار بالفص الايمن مرة واحدة

غير ان اغلبنا يستخدم الفص الايسر في الحفظ كون التكرار هو اسهل وسيلة لدينا للحفظ وهي طريقة جيدة لكن بطيئة.. ولعل الجزء الالهم هو القشرة او الطبقة السطحية لنصفي الكرة فعلى مكوناتها

يتوقف كياننا كأدميين نعقل ونفكر ونتحكم.. وعلى الرغم من ان حجم المخ صغير نسبيا فان الكثير من التلافيف تزيد من مساحة سطح المخ وقشرته لتصل الى مساحة 1600 م² مع ان سمكها لا يزيد عن 5،2 ملم.

المخ.. كيف يؤدي عمله؟

*هل لنا ان نعرف كيف يتغذى مخ الانسان؟

-هناك منظومة هائلة من اوعية الدم يصل طولها لو وضعت في خط مستقيم الى 1120 كم تغذي مخ الانسان بالدم والاكسجين وتعمل تحت مراقبة عدد كبير من الاشارات الصادرة عن المخ هذه الاوعية

تحمل كل دقيقة ما مقدره ثلاثة ارباع اللتر من الدم؟

*وهل استطاع العلم ان يكشف جزءا عن كيفية اداء المخ

لعمله؟

-علينا ان نتصور ان مخ الانسان يتكون من (15-20) مليار

خلية تمثل وحدات تركيبية ووظيفية يقوم كل منها بعمل محدد وفق

تنسيق دقيق .. فكيف يتم التنسيق بين هذه المليارات من الخلايا دون فوضى او تداخل .. انه بلا شك الاعجاز الالهي .. لكن كل ما نعرفه ان العمل بشكل عام يتم عن طريق انتقال المؤثرات فيما بين الخلايا العصبية في اتجاهات محدودة وفق نظام دقيق وذلك

عبر مواد كيميائية طبيعية يفرزها المخ وتسمى (الموصلات العصبية) ويتج عن ذلك انتشار موجات كهروكيميائية هي في الواقع شحنات كهربائية دقيقة تعطي اشارة تنتقل في اتجاهات معينة لاداء

وظيفة ما وليس ما نراه من تشنجات حركية وعصبية في حالات الصرع سوى خلل يعترى طريقة انتشار هذه الشحنات الكهربائية وموضعها وشدتها ويؤدي في النهاية الى حدوث النوبة.

*تعمل بعض الشركات العلمية لاسيما في سويسرا وهولندا على التعاون لخلق كمبيوتر يحاكي وظائف مخ الانسان فهل تستطيع التقنيات الحديثة ان تكون متحديا لامكانيات العقل الانساني؟

-المقارنة في هذا المجال كانت وما زالت في صالح الانسان من حيث امكانياته وقدراته الهائلة على التعامل مع جميع العمليات العقلية من حيث الذاكرة والذكاء والقدرة على الاختيار والتمييز.

لكن الحاسوب الالي اذا استطاع ان يؤدي بعض العمليات العقلية المماثلة لقدرات المخ البشري لا بد ان يكون له حجم هائل لتحقيق تلك الغايات فابن يكون اذا ما قارناه بحجم المخ الصغير داخل الجمجمة.

وان كانت هناك ثمة اوجه مقارنة بين الجهازين مخ الانسان والكمبيوتر فان ثمة نقطة واحدة يعرفها الاطباء اكثر من غيرهم، فالنتائج غير السليمة في اداء الكمبيوتر سببها اخطاء البرمجة وخلل الكمبيوتر

بينما الخلل العضوي في وظيفة المخ قد يؤدي الى ظهور اعراض الامراض العصبية والنفسية مثل حالات الاكتئاب والفصام العقلي والصرع.

علاقة المخ بالتدخين

*هناك طلبة يشكون وقت اقتراب الامتحانات من نسيان سريع لما يخزنونه في ذاكرتهم .. ما سبب ذلك برأيكم؟
-سبب نسيان المعلومات هو التوتر فعملية نقل المعلومات الى داخل المخ في حالة التوتر لا تنتقل بشكل يسير وعلى الانسان ان يلجأ الى الاسترخاء وللمحافظة على المعلومات لمدة اطول انصح الطلبة

بعمل خريطة ذهنية للمعلومات داخل مخه ومراجعتها واخذ قسط من الراحة والنوم الكافي، ان قدرة الانسان على تخزين المعلومات قدرة عالية جدا جدا غير ان المشكلة في طريقة تعاملنا مع الذاكرة.
*يقول البعض ان هناك علاقة بين الادمان على التدخين وبين منطقة عميقة صغيرة داخل المخ؟

-دراسات عدة ربطت بين هذه المنطقة ورغبات العقل الواعي، ومما يؤكد ان مدمنين على التدخين استطاعوا الاقلاع عنه بسهولة بعد اصابتهم بجلطات ادت الى تلف هذه المنطقة من المخ فقادت هذه النتائج الباحثين الى افتراض ان تلف هذا الجزء من المخ قد

يساعد في التخلص من ادمان التدخين ويبدو ان هذه المنطقة تقوم بالعديد من الوظائف اليومية لذلك فاتباعها باستخدام العقاقير لن يكون خيارا مناسباً.

لقد قارن الباحثون بين مجموعة ممن يعانون من تلف في هذه المنطقة بالمخ وبين 50 مدخناً يعانون من تلف في مناطق أخرى من المخ أثناء الاقلاع عن التدخين فوجدوا ان المجموعة الاولى تمكنت من

الاقلاع عن التدخين بطريقة اسهل بل انها تمكنت من الاقلاع عن التدخين فوراً دون ان تعود اليه ثانية وبدا انهم فقدوا الرغبة في التدخين.

الكاربي لحماية المخ

*يقال ان بهار الكاربي الذي يستخدم في المطبخ يحمي مخ الانسان من امراض الشيخوخة وتحسين ادائه الادراكي؟
- ان مادة الكركومين الموجودة في الكاربي تحتوي على مضادات للاكسدة ومواد اخرى مضادة للالتهابات ومعروف ان الذين يتناولون ادوية مضادة للالتهابات لفترة طويلة تقل لديهم مخاطر الاصابة

بخرف الشيخوخة رغم اضرار هذه الادوية على المعدة والكبد والكلية مما يجد من وصفها لكبار السن.

لقد اظهرت مضادات الاكسدة مثل فيتامين (H) قدرة كبيرة على حماية الخلايا العصبية في التجارب المعملية لكنها اظهرت نجاحاً محدوداً في الحد من التدهور الادراكي في بعض حالات مرضاه.

اهتم اساتذة من جامعة سنغافورة في هذا الموضوع وعملوا تجارب عدة بين مستهلكي الكاري منذ العام 2003 وكان المشمولون في احدى هذه الدراسات يستهلكون الكاري احيانا (على الاقل مرة كل ستة اشهر) فيما كان 43% يأكلونه كثيرا (بين كل يوم وكل شهر مرة) وشملت الدراسة من لم يتناول الكاري مطلقا او كانوا يتناولوه نادرا وتمثل هذه الفئة 16% وقد وجد الباحثون ان

الاشخاص الذين يستهلكون الكاري احيانا او كثيرا الى كثير جدا قد حققوا نتائج افضل بصورة ملحوظة في اختبار الحالة العقلية مقارنة بالذين لم يتناولوا الكاري مطلقا او يتناولونه نادرا ولوحظ وجود اداء

ادراكي افضل حتى بين الذين يستهلكون الكاري بشكل معتدل وبذلك فقد عززت هذه التجارب والدراسات الحديثة افكارا واستنتاجات كانت طرحت في السابق وكانت تتحدث عن الصلة بين استهلاك الكاري والاداء الادراكي لدى الانسان.

دور المخ في إختيار الكلمات

نجح باحثون أميركيون في تحديد بعض مناطق في المخ، تقوم بلعب دور بارز في عملية إختيار الإنسان للكلمات الصحيحة أثناء التحدث. وأشاروا إلى أن تلك الدراسة التي توصلوا من خلالها لهذا الكشف ربما تساعد العلماء على فهم مشكلات التحدث التي يعاني منها مرضى السكتات الدماغية على نحو أفضل. ففي أثناء التحدث، يتوجب على الشخص إختيار كلمة واحدة من مجموعة كلمات متنافسة. وعلى سبيل المثال، إذا كان يريد الشخص ذكر اسم حيوان بعينه، فعليه أن يختار كلمة كلب من بين كلمات أخرى منها القطعة والحصان وغيرها من الاحتمالات.

وإذا كان يريد الشخص وصف الحالة المزاجية لأحد الأشخاص، فعليه أن يختار كلمات منها "سعيد"، "حزين"، "شاطح"، أو أي صفات أخرى تكون أكثر ملائمة. وأرادت دكتور تاتيانا سكنور، أستاذ علم النفس المساعد بجامعة رايس الأميركية، أن تحدد ما إذا كانت منطقة بعينها في المخ، يطلق عليها اختصاراً (LIFG)، ضرورية بالنسبة لتحديد عملية التنافس على إختيار الكلمة الصحيحة.

هذا وقد قامت دكتور سكنور وهي مجموعة من زملائها بمقارنة صور مسحية للمخ من 16 متطوع سليم صحياً و 12 آخرين يعانون من فقدان القدرة على الكلام، وهو اضطراب لغوي مكتسب ينتج عن الإصابة بالسكتات الدماغية.

كما وجد الباحثون أنه في الوقت الذي تستجيب فيه منطقتين بالمخ، (LIFG)، واللحاء الزمني اليساري، للصراع المتزايد بين الكلمات التي يتم التنافس عليها من أجل إختيار بعض منها أثناء الحديث، وتبين أن منطقة (LIFG) فقط هي المنطقة الضرورية لحسم المنافسة على إختيار الكلمات بشكل ناجح.

حديث الدماغ. كيف نتعلم لننسى وننسى لتتذكر
وقال بيان صحافي صادر عن الجامعة أن منطقة (LIFG) تشمل جزئية يطلق عليها اسم "بروكا"، على اسم العالم الفرنسي الشهير خلال القرن التاسع عشر "بول بييرا بروكا".

وهي الجزئية المسؤولة عن جوانب إنتاج الحديث، وتجهيز وفهم اللغة. وقد تم نشر نتائج هذه الدراسة في العدد الحالي من وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم، وهي الدراسة التي غطت تجربتين حيث حدد الأشخاص أسماء سلسلة من الصور والصراع بين زيادات الكلمات مع تحديد أسماء المزيد من الصور

المخ الانفعالي

نشأ في السنوات الأخيرة علم يتناول المخ الانفعالي الذي يوضح لنا كيف أن الكثير مما نقوم به تسيّره الانفعالات، وكيف يمكن لنا أن نكون عقلانيين في لحظات معينة، وكذلك الحالات التي يكون فيها للانفعال دواعيه وأسبابه ومنطقه الخاص به.

حيث ثبت علمياً، وذلك من خلال تقنية فحص المخ، حقيقة أن انفعالاتنا تلعب دوراً رئيسياً في صياغة التفكير والمنطق. حيث أن التفكير الشائع أن المخ والجسم شيان منفصلان، فالمخ ينظم وظائف الجسم، والجسم يقوم بالواجبات التي تحافظ على المخ، ولكن العلماء ينظرون إلى المخ والجسم باعتبارهما منظومة واحدة متكاملة، فالمنظومة الانفعالية تقع في المخ في الجهاز الغددي والجهاز المناعي وهي تؤثر في كل الأجهزة الأخرى كالقلب والرئتين والجلد... إلخ، ويمكن اعتبار الانفعالات كأنها المادة اللاصقة التي توحد بين الجسم والمخ، واعتبار الجزيئات الكيميائية (البيتيد) هي المظهر الفسيولوجي للعملية. لذلك، فالذكاء الانفعالي تختص به مراكز مختلفة من المخ، ويتكون المخ الإنساني من ثلاث طبقات هي:

1- جذع المخ Brain Stem: يقع في قاعدة المخ، ويرتبط بالجهاز اللمبي ارتباطاً شديداً في حلقات دائرية بأعضاء الجسم وأجهزته المختلفة، وينظم التكوين الشبكي الموجود في قمة جذع المخ المعلومات الحسية الواردة ليشكل مستوى الانتباه.

2- الجهاز اللمبي Limbic System: يتكون من وحدات متعددة متصلة بعضها ببعض فهو منظم المخ الأساسي للانفعالات، كما أنه يلعب دوراً هاماً في عمليات التذكر، وهذا يفسر أهمية الانفعالات في التذكر، حيث يتميز الجهاز اللمبي بقوة كافية تجعله يفوق كلاً من التفكير المنطقي ونماذج الاستجابة الطبيعية لجذع المخ. حيث يشار إليه غالباً على أنه الجزء الانفعالي للمخ، ويستقر بعمق داخل النصفين الكرويين للمخ، فهو المسئول عن عالمنا الانفعالي من أبسط انفعال إلى أكثر السلوكيات تعقيداً، ويشتمل الجهاز اللمبي على التالي:

(أ) - اللوزة Amygdala: تقع وسط الجهاز اللمبي خلف العينين، وقد أشارت بحوث علم الأعصاب أن هذا العضو الذي يشبه اللوزة يستقبل ويرسل كل الرسائل الانفعالية، وهذا لا يعني أنه يعمل منفصلاً عن باقي المخ، بل هو في اتصال دائم مع القشرة المخية حيث تُنجز المهام التحليلية واللغوية وحيث الذاكرة العاملة، وتعتبر مركز التحكم الانفعالي في المخ ووظيفة اللوزة الأساسية تصنيف وتفسير المعلومات الحسية الواردة على ضوء الحاجات الحيوية والانفعالية، ثم الإسهام في إصدار الاستجابات المناسبة. حين يقوم المخ الانفعالي بفحص كل ما يقع لنا لحظة بلحظة، ليتبين ما إذا كان ما يحدث الآن يشبه حدثاً وقع في الماضي وتسبب في إيلا منا أو إثارة غضبنا، لتدق اللوزة ناقوس الخطر لتعلن عن وجود طوارئ وتحرك السلوك في أقل من الثانية. وهي تقوم بهذا التحرك بسرعة تفوق ما يحتاجه العقل المفكر ليتبين ما يحدث - وهذا يفسر كيف يسيطر الغضب أحياناً ويدفع الإنسان لارتكاب أفعال يتمنى لو لم يكن ارتكبها - إن الانفعالات

تؤثر في التفكير التحليلي، فإذا كان الاتصال بينهما ناضجاً وسليماً فإننا نستطيع أن نتحكم في استجاباتنا لما ترسله اللوزة من رسائل حيث تستطيع القشرة المخية أن توقف استجابة الهجوم - كل إنسان يغضب - ولكن ليس كل إنسان يستجيب لاستجابات تتسم بالعنف. وبما أن اللوزة لا تنضج قبل سن 15-16 فلدينا الفرص لتعليم أبنائنا أن يتعاملوا مع مشاعرهم بفهم وحكمة، فنستطيع أن نعلم الثائرين البدائل الآمنة للمواقف المختلفة، ونعلم الخجولين المهارات الاجتماعية.

(ب) - قرن آمون Hippocampus: تتصل اللوزة بقرن آمون وهو في حجم إصبعين، ووظيفة قرن آمون هي معالجة المعلومات الموضوعية لذات الخبرة أو الحدث مثل زمن حدوثه ومكان حدوثه ومحدداته الموضوعية، فتحدث فيه العملية التعليمية، وتحتزن فيه الذكريات العاطفية.

(ج) - المهاد الثلاموس Thalamus: هو مركز تنظيم المعلومات الحسية التي ترد للمخ، حيث يخبر المخ بما يحدث خارج حدود الجسم.

(د) - ما تحت المهاد الهيبوثلاموس Hypothalamus: يراقب أجهزة الجسم التي تنظم وظائفه فهو يخبر المخ بما يجري داخل الجسم.

3- القشرة المخية Cerebral Cortex: تشكل القشرة المخية 85% من الحجم الكلي للمخ، وهي صفحة ضخمة من النسيج العصبي

ذات تلافيف عميقة حول الجهاز اللبني . يصل سمكها إلى ثلاثة مليمترات، ويقوم بتغليف النصفين الكرويين للمخ، وفي الوقت الذي يقوم فيه النصفان الكرويان للمخ بالتحكم في معظم المهام الرئيسة للجسم كالحركة الفصلية والإدراك، فإن اللحاء هو الذي يعطي المعنى لكل ما نقوم بأدائه من أفعال .

وفي الوقت الذي تعتبر القشرة المخية الجزء المفكر في المخ فإننا نجد أن لها أهمية خاصة بالنسبة لفهم الذكاء الانفعالي، فهي تمكننا من الإحساس بمشاعرنا، وكذلك تجعل عندنا نوعاً من البصيرة، بحيث نستطيع تحليل سبب إحساسنا بالأشياء بطريقة معينة مما يجعلنا نتخذ موقفاً مناسباً بشأنها. أي أن القشرة المخية تستقبل وتصنف وتفسر المعلومات الحسية وتصدر قرارات منطقية، كما أنها تنشط الاستجابات السلوكية .

فالأجزاء الانفعالية والأجزاء المنطقية في المخ، غالباً ما تقوم بإنجاز مهام مختلفة لتحديد تصرفاتنا، أو سلوكنا؛ حيث تتداخل تفاعلاتها بشكل متكامل. لكن الجزء الانفعالي للمخ تكون استجابته للمواقف أسرع وأقوى من استجابة الجزء المنطقي. حيث يستطيع المخ الانفعالي أن يتعرف على الانفعالات في جزء من الثانية (مثلاً: إنه غاضب مني أو إنها تكذب أو ذلك قد يصيبه بالحزن) والذي يقدم لنا الحكم الحدسي الخاطف الذي نخبرنا مع من نتخاصم ويمن نشق ومن الذي يشعر بالاكتئاب. ويعمل المخ الانفعالي كرادار يرشدنا إلى الخطر إلى أن يقوم المخ المنطقي بعمل هذه الأحكام فلن تكون النتيجة هي الخطأ فقط بل الموت أيضاً.

والعيب في هذه الانطباعات والحدوس الانفعالية هي أنها تكون متسعة بدرجة قد تجعلها خاطئة أو مضللة. حيث يأخذ الأمور وكأنها حقائق مطلقة، ومسلمات لا تخضع للجدل والنقاش ويرفض غير

ذلك مهما كان صوت العقل والمنطق قوياً، وهذا السبب الذي من أجله يصعب علينا إقناع من يسيطر عليه الغضب مهما كانت قدرتنا على الإقناع قوية إذ لا وزن لهذه القدرة إذا خرجت عن دائرة المسار الانفعالي الذي نحن فيه.

كيف يعمل المخ بشكل مختلف

خرافة: يحدث الفصام نتيجة لسوء التربية.

حقيقة: منذ سيجموند فرويد اعتبر أطباء الأمراض النفسية أن البيئة الأسرية هي مفتاح نمو الشخصية. وقد بدا واضحا للعديد منهم أن الشخص المضطرب ينتج من أسرة مضطربة. ونتيجة لتأثير فرويد تعرف الباحثون والأطباء علي سمات عديدة من بينها: "توقعات متناقضة"، "الرفض المستتر" والذي من المفترض أن يميز أسر مرضي الفصام.

ولأن هذه الدراسات غالبا ما تكون استرجاعية للأحداث الماضية، فإنها تفتقر إلي وجود ضوابط ولذلك فشلت في أن تأخذ في الاعتبار أن الاضطراب الذي يحدث للأسرة ربما يكون نتيجة لوجود فرد منها مريضا بالفصام وليس سببا.

في أواخر السبعينيات، كانت المراجع لا تزال تلقي باللوم علي الأمهات "الحافظات للفصام" في أنها السبب في مرض أبنائها. ولذلك عانت أعدادا لا تحصى من الأسر من الخجل والذنب والوصمة نتيجة للقبول الشائع لهذه النظرية. بينما لا يوجد دليلا قويا يدعم النظرية التي تري بأن البيئة الأسرية تسبب الفصام، فإنه يوجد علي العكس دليلا قويا يدعم العوامل الحيوية كسبب لمرض الفصام.

إن التكيف مع فرد في الأسرة مصابا بالفصام يكلف الكثير. وقد تتمزق أسر عديدة تحت تأثير الضغوط أو تتجنب الفرد منها

المصاب بالفصام. ولذلك فإن عائلات المرضى تحتاج إلى الدعم والتعاطف مثلها مثل المرضى.

أين في المخ؟: لاحظ العلماء الذين يبحثون في البناء التشريحي الدقيق للمخ وجود تغيرات في نشاط أجزاء محددة في مخ مرضي الفصام. وقد لوحظت هذه التغيرات في الجزء من المخ الذي يسمى "الجزء الطرفي".

يتكون "الجزء الذراعي" للمخ من نظام مركب من المسارات والشبكات العصبية تشمل بنائياً "قرن آمون والفص اللوزي". هذا الجزء من المخ هو المسؤول عن الوظائف الأساسية للإنسان مثل الدافع للإنجاب، والبحث عن الطعام، والخوف، والغضب، والسعادة، وتكوين أنماط الذاكرة. ويمكن رؤية هذه التركيبات بالعين المجردة-- ولكن تعالوا لنري معا ما يجري علي مستوي الخلية "بين الخلايا البينية" في الجهاز الطرفي للمخ.

تخيل جهاز راديو ضبط علي محطات عديدة في نفس الوقت: إن البحث في كيف يعمل المخ، قد بين أن المصابين بالفصام لديهم مشاكل في أنواع محددة من خلايا المخ، تدعي الخلايا البينية المثبطة للنشاط. تقوم هذه الخلايا البينية المثبطة لنشاط المخ بكبح عمل الخلايا العصبية الأخرى، فتمنعها من الاستجابة لمعلومات أكثر غزارة من البيئة.

في الأحوال الطبيعية تقوم الخلايا البينية بإنتاج مواد كيميائية عديدة تدعي الموصلات العصبية. ويظهر الخلل الوظيفي لهذه الخلايا البينية من خلال حدوث تغيرات في نوع من خلايا المخ التي تفرز

الدوبامين. وقد اعتبر الخلل الوظيفي لنظم الدوبامين في المخ هاما منذ زمن بعيد في مرض الفصام. وفي الحقيقة، فإن أدوية من نوع الأمفيتامينات والتي تزيد من تأثير الدوبامين تسبب نوعا من

الذهان يشبه الفصام.

خرافة: مرضي الفصام متخلفون عقليا.

حقيقة: الفصام والتخلف العقلي حالتين مختلفتين تماما. يحدث الفصام لكل الناس الذين يتمتعون بمستويات ذكاء مختلفة، ويمكن أن يحدث للموهوبين والأشخاص المبدعين. ويسبب الفصام بعض الاضطرابات المعرفية مثل صعوبة التركيز وصعوبة في التفكير المجرد. وبالرغم من ذلك، فإنه لا يؤثر علي مستوي الذكاء العام.

الوسائل: منذ زمن بعيد قام العلماء بدراسة وظائف المخ عن طريق فحص نسيجه بعد الوفاة. ولكن التقنيات الحديثة تسمح للباحثين في الوقت الحالي برؤية ما يحدث في المخ أثناء أدائه لوظائفه عن

طريق استعمال العديد من الوسائل:

الأشعة المقطعية للتصوير السطحي: تقدم صورا للبناء التشريحي للمخ من خلال مرور أشعة "إكس x" خلال الجسم. وعن طريقها تمكن الباحثين من إظهار الاختلافات في الجهاز البطني للمخ، وبالذات في الفصوص الأمامية والفص الأيسر.

صور الرنين المغناطيسي: يمكن عن طريق الرنين المغناطيسي إنتاج صورا ثلاثية الأبعاد للمخ، وهي تعطي الباحثين معلومات موسعة أكثر من صور الأشعة المقطعية.

وهناك تقنيات ثلاثة أخرى هي: صور الرنين المغناطيسي الوظيفية، والتصوير السطحي للفوتون الأحادي المطلق، والتصوير السطحي للبويزيدرون المطلق التي سمحت للعلماء برؤية سريان الدم في مختلف أجزاء المخ.

الذاكرة والقدرات الحسية

من المعروف أن رصيد الذاكرة يتكون من حجم المعلومات والخبرات التي يتعرض لها الإنسان من خلال ممارسته للحياة العادية كل يوم.. ويعتمد هذا التحصيل التلقائي على القدرات الحسية أو القدرات الحركية، والقدرات الإدراكية، وتنتمي كلها إلى ما يسميه علماء النفس: استعدادات المحتوى CONTENTAPTITUDES - كما يرتبط المحتوى بالمعلومات.

السلوك المعرفي للإنسان

ويؤكد واقع الأمر في السلوك المعرفي للإنسان، أنه لا يكاد توجد فيه عملية مجردة تتم في فراغ، وهي متحررة من المحتوى، فالذاكرة، والاستدلال، والابتكار - مثلا - لا تتم إلا في أنواع مختلفة من المحتوى، وكذلك، فإن المدركات والإحساسات والرموز والمعاني - وغيرها - يتم توظيفها بالعمليات المعرفية.

استعدادات الإحساس:

وتتعلق استعدادات الإحساس SENSATION بالمعلومات المرتبطة بالإحساسات البسيطة - وبعبارة أخرى - فإن قدرات المعلومات الحسية ترتبط بأكثر أنواع المعلومات وضوحا، والتي لا تتضمن أي نوع من التجريد - وبهذا المعنى فإن الإحساس يمثل فئة منفصلة نسبيا عن الإدراك - ويرى عالم النفس النمساوي المعاصر ه. روهنرش H. ROHNRACH أن الإحساس ظاهرة نفسية لا تقبل التقسيم إلى ما هو أبسط منها - وتنتجها المثيرات الخارجية التي تنشط

على أعضاء الحس - وتعتمد حدة الإحساس هنا على قوة المثيرات، كما يعتمد نوع الإحساس على طبيعة عضو الحس - وبالتالي فإن المعلومات الحسية يمكن أن تصنف تبعاً لعضو الحس المتصل بها..

القدرات البصرية

أجريت عدة بحوث علمية، استخدمت فيها مقاييس الحساسية لأطوال مختلفة من موجات الطيف الضوئي، وتم التوصل فيها إلى ثلاثة عوامل مميزة يمكن أن تفسر بعوامل الحساسية للون الأحمر (وأعلى تشبعاته في مقاييس الموجات التي تقع في منطقة تمتد بين 600، 660 ميلليكرون) والحساسية للون الأخضر (وأعلى تشبعاته في مدى 540، 580 ميلليكرون)، والحساسية للون الأزرق (وأعلى تشبعاته بين 450، 470 ميلليكرون).

القدرات السمعية:

في مطلع القرن الماضي (العشرين)، جرت إسهامات كبيرة ورائدة في مجال بحوث دراسة الإحساس السمعي - وفيها توصل العلماء إلى 6 مكونات لهذا الإحساس:

- * تمييز طبقة الصمت.
- * شدة الصوت (العلو أو الجهارة).
- * الإيقاع.
- * الزمن.
- * نوعية الصوت (الجرس أو الطابع).
- * تمييز النغمات.

كيف تقلل درجة التوتر العصبي

تأثير التوتر على جسم الانسان

يتمتع بعض الناس بالقدرة على الاسترخاء والمحافظة على برودة الأعصاب مهما كانت التوترات والضغط المسلطة عليهم ، بينما تشكل أي مشكلة صغيرة كارثة كبيرة ، ومصدرا متواصلا للقلق والغضب بالنسبة لآخرين ، فإذا كنت واحدا من هذه الفئة الأخيرة ، حاول أن تتذكر أن الانفعالات القوية تؤثر فسيولوجيا على الجسم من خلال إفراز هرمون الكظرين في مجرى الدم ، وهذا الهرمون يزيد معدلات التنفس ونبضات القلب ، ويسبب غثيان المعدة ، ويؤثر في العضلات ، ويرفع ضغط الدم ، وإذا تكرر حدوث هذه التفاعلات الجسمية بصورة متواصلة ، فقد يتزايد ضررها خاصة عند الأشخاص المصابين بمرض القلب .

تمارين ارخاء العضلات

تستطيع أن تلتحق بمعاهد لتعليم رياضة اليوجا التي تكتسب بواسطتها الأساليب الفنية لإرخاء العضلات وفوائد أخرى كثيرة ، فإذا لم تتمكن من الالتحاق بأحد هذه المعاهد ، حاول أن تمارس بنفسك التمارين البسيطة التالية التي يمكن أن تساعد أي شخص تقريبا في تخفيف حدة التوتر ، تأكد من ممارسة هذه التمارين بانتظام ، وليس فقط عندما تشعر بحاجة ماسة إلى الاسترخاء ، ولا شك أن القدرة على الاسترخاء التي ستكسبها بصورة تدريجية ستكون خير عون لك عندما تواجهك المتاعب .

أولا شد عضلات وجهك ثم دعها ترتخي ، حاول أن تشعر
وكان جلد جسمك ينزلق فوق الأرض .

ارفع رأسك

ارفع رأسك عن الأرض ، ثم دعه يعود إلى وضعه الأول
بلطف ، حافظ على بقاء فكك وعنقك في حالة استرخاء ، بحيث
يمكنك أن تحس بأن حلقك يفتح .

اضغط بكتفيك

اضغط بكتفيك على أرض الغرفة ثم دعها يسترخيان .

ابسط ذراعيك

ابسط ذراعيك وباعد بين أصابع يديك ، أبقهما مشدودتين
لفترة قصيرة قبل أن توقف شدهما تماما .

ارفع رديك

ارفع رديك إلى أعلى ثم أنزلها حتى تشعر بتمدد عمودك
الفكري واسترخائه .

ضم عقبي قدمك

بعد ضم عقبي قدميك إلى بعضهما ، مدد ساقيك وأصابع
قدميك ، ثم دعها تسترخيان تماما . استمر بممارسة هذه التمارين الواحد
بعد الآخر لمدة ثماني دقائق أو عشر ، بعد ذلك استلق مسترخيا تماما
لبضع دقائق أخرى محاولا أن تشعر كأن جسمك كله يغرق في أرض

الغرفة ، أدر جسمك واتكئ على جانبك لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق أخرى قبل أن تنتصب واقفا ، كرر هذه التمارين يوميا .

تحرر من أي ملابس ضيقة

تمدد على ظهرك وأغلق عينيك ، ووجه وجهك إلى الأعلى فوق أرض غرفة تكون إما دافئة أو تكون أرضيتها مغطاة ببطانية رقيقة .

الجزء الذي نستعمله في التفكير

حتل الحركة والحواس شريطين ضيقين فقط من قشرة المخ الكبير بقية اجزاء القشرة يصعب تحديد وظيفتها ذلك انها تشمل مناطق ربط الاشياء ببعضها ويمكن الافتراض بانها هي المكان التي يتم التفكير فيها وعندما نقول تفكير فاننا نعني عملية فحص وحل رموز عدد هائل من الاشارات التي تدخل المخ واتخاذ القرار للقيام بعمل معين او عدم اتخاذه احيانا هناك وظائف محددة مثل التكلم منتشرة في مقاطع صغيرة من قشرة المخ وهناك مناطق مختلفة في المخ تراقب عملية التكلم بالاضافة الى قسم من القشرة اننا لا ندرك جيدا طريقة عمل مناطق الربط ويحدث ان تتضرر اجزاء كبيرة من المخ من جراء مرض او حادث دون ان تكون لذلك اثار بعيدة المدى من جهة اخري فان أي ضرر يحدث لاجزاء صغيرة من المخ قد يترك اثارا بعيدة المدى ان طريقة عمل المخ معقدة اكثر مما يبدو لنا من الوهلة الاولي هناك اجزاء كبيرة في المخ لم تحدد هدفها بوضوح ولكن بما ان العلاقات بين الخلايا المخية معقدة الى هذا الحد فان العلماء يعتقدون ان هناك ادوارا معينة لكافة مناطق المخ ربما يوجد استعمال للقسم الاحتياطي من المخ لتحل محل خلايا مخية تموت عندما نتقدم في السن وتقوم بعملها .

التنفس واليوجا والذاكرة

التنفس العميق.. فن تخفيف الضغط النفسي

عندما يشعر الفرد بالقلق أو عندما يكون في موقف صعب يكون الجسم متوترا، كأنها حالة استعداد للفرار أو للدفاع عن النفس. وهذا التوتر النفسي يؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية وتوتر في عضلات الجسم، مثل عضلات الرقبة والظهر، ولذلك فهي تكون في حالة تأهب لأي طارئ قد يأتي وقد لا يأتي، أو تكون في حالة اضطراب فتؤدي إلى رعشة اليدين أو فرك الأصابع مثلا. ويمكن أن يصيب ذلك التوتر العضلات اللاإرادية أيضا مثل عضلات الصدر فيسرع التنفس، وعضلات القلب فيسرع النبض، والعضلات المعوية فتضطرب وظائفها، وعضلات المثانة فتتوتر ويكثر التبول، وهكذا. وهذا التوتر يمكن أن يكون مؤقتا كما يمكن أن يكون مزمنا يشعر معه الفرد كأنه في حالة استنفار دائم. ويستنفذ ذلك طاقة نفسية كبيرة، تؤثر على أداء الإنسان وإنتاجيته، وتمنعه من التفكير بشكل سليم، مما يجعل ردود أفعاله مبالغا فيها أو غير متناسبة.

وهذا القلق الناتج عن مشاكل الحياة وضغوطاتها، أو عن عوامل أخرى وراثية أو مكتسبة، عندما يطول يمكن أن يساعد على ظهور عدد من الأمراض أو ازدياد حدتها، وذلك مثل فرط ضغط الدم أو مرض السكري أو بعض أمراض القلب أو مرض القولون الوظيفي.

أحيانا يتعلق الأمر بواحد من اضطرابات القلق التي تعتبر مرضا نفسيا يحتاج إلى علاج متخصص، وذلك مثل الاضطراب الوسواسي القهري واضطرابات الرهاب واضطراب القلق العام. فهنا

لا بد من الرجوع إلى طبيب متخصص. لكن في غير ذلك من حالات القلق والتوتر فإن هناك العديد من الوسائل لإزالته أو التخفيف منه، لكن يعتبر الاسترخاء من أكثرها تأثيراً وفاعلية، بل أصبح اليوم ضرورة من ضرورات التغلب على ضغوط الحياة.

فما هو الاسترخاء؟ وكيف يمكن أن يفيد منه الفرد؟

الاسترخاء من جهة أولى أسلوب للتخلص من الانفعالات النفسية السلبية ومن القلق النفسي عن طريق التأثير في التوتر العضلي، على أساس أن العضوي والنفسي يتفاعلان، بل هما وجهان لشيء واحد. والاسترخاء من جهة ثانية تدريب للجسم وهو في حالة الوعي ليستفيد منه عندما يهجم القلق أو التوتر حيث يتصرف الجسم عادة في حالة اللاوعي.

وكان الاسترخاء العميق يتم عبر القرون بالعبادة والتأمل الصوفي، لذلك فإن الأشخاص المتدينين يمكنهم التوفيق بين ممارستهم الدينية وحاجتهم للاسترخاء. فهي توصل للطمأنينة لكن العبادة كي تكون مفيدة يجب أن تمارس بتركيز وخشوع. وهناك وسائل أخرى ذكرتها بعض الأحاديث النبوية لتخفيف التوتر النفسي، مثل كونها توصي الغاضب أن يجلس إذا كان واقفاً، ويرقد إذا كان جالسا. فهذا نوع من المعالجة السلوكية. وهناك أيضاً وسائل طبيعية أخرى كثيرة تعين على الاسترخاء مثل ممارسة الرياضة المتبوعة بفترة استراحة، والمشي حافي القدمين الذي يدل على مناطق حساسة مفيدة للاسترخاء وغيرهما.

ويمكن للفرد أن يستعين بتقنيات بلورها المتخصصون للاسترخاء يمكن أن تتعلم. وهي تدريبات يجب أن تمارس مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل، في مكان هادئ أو في حالة الشعور بالتوتر النفسي. ومع مرور الوقت سيحس الفرد بأنه أصبح أقدر على إجادة فن الاسترخاء وضبط انفعالاته، ومعرفة كيف يمكن أن يرخي

عضلاته، وبالتالي يخفف من توتراته. سنتحدث هنا عن نوع واحد من تلك التقنيات المفيدة للاسترخاء هي التنفس العميق أو التنفس بالحجاب الحاجز بين الصدر والبطن. ويسمى أيضا التنفس من البطن. إن التنفس يعكس عادة مستوى التوتر لدى الفرد. فإذا كان التوتر عاليا يكون التنفس سطحيا سريعا، لا يكاد يحرك الحاجز بين الصدر والبطن، ولا يمكن الرئتين من الامتلاء امتلاء كافيا. أما عند الاسترخاء، فإن التنفس يكون أعمق، وتكون حركة الحاجز أقوى، ويظهر ذلك في حركة البطن الذي ينتفخ عند كل زفير. وقد دلت العديد من التجارب على أن التدريب على التنفس الصدري يفيد في تخفيف التوتر. والتدريب على هذا النوع من التنفس يمكن أن يكون وفق المراحل التالية:

اختر مكانا هادئا واستلق على ظهرك، ركز على تنفسك دون أن تغير وتيرته. ضع يدا على الصدر واليد الأخرى على البطن. ستلاحظ أن اليد التي تتحرك هي التي فوق الصدر، مع أن الطبيعي هو العكس. حاول الآن أن تتنفس دون أن يتحرك صدرك، وحاول أن تدخل النفس (الشهيق) عن طريق الأنف، بشكل بطيء دون عجلة أو تسرع. سترفع يدك التي على بطنك.

أخرج الهواء بعد ذلك بثوان بشكل بطيء من الفم، حتى تعود يدك التي على البطن لوضعها الطبيعي كرر العملية عشر مرات دون عجلة عندها تكون قد بدأت الخطوات الأولى للاسترخاء عن طريق التنفس العميق.

التمرين التنفسي الصيني

قد يبدو غريباً في أسماع الشعوب الغربية أن نعتبر التنفس بمثابة تمرين رياضي، أو أن نعتبره من المهارات أو الفنون. فهم يعتقدون أن التنفس مجرد وظيفة بيولوجية تأتي بشكل طبيعي تلقائي، فلماذا إذن نتجشم عناء تعلم فن التنفس؟ فنحن نتنفس طوال الوقت على أية حال. ولكن الواقع يقول إن التنفس فن للحياة الصحية، وهو فن رفيع المنزلة في هذا الصدد. وإن طريقة تنفسنا يمكن أن يكون لها أثر جوهري على صحتنا وعلى العملية العلاجية. فإننا على الأقل، نجد أن طريقة تنفسنا تحدد كمية الأكسجين التي نأخذها ومقدار كفاءة استخدامها له، فلا شيء أكثر حيوية للحياة من الأكسجين.

ولقد تعمدت أن أضع الكيجونج، أي التمرين التنفسي الصيني، قبل كل تمارين اللياقة الصينية الأخرى لأنني أعتقد أن هذه هي نقطة البداية المنطقية. فحَقاً، إن التنفس للصحة الطبيعية وللعملية العلاجية مثل الهواء للحياة. وفي الواقع، إن كل تمارين اللياقة الصينية تدخل في ضمنها فن الكيجونج بشكل متجانس، وتتطلب أن يجعل ممارسوها أفعالهم وحركاتهم متناسقة مع إيقاع التنفس. وليس من المبالغة في شيء أن نقول إن الكيجونج هو بمثابة "خيطة أحمر" أي رابطة تمر خلال جميع صور تمارين اللياقة الصينية الأخرى. بل، في واقع الأمر إنه يقع في موقع القلب بالنسبة للطرق الصينية للصحة الطبيعية والعلاج الطبيعي، ويمثل حجر الزاوية بالنسبة لجميع تمارين اللياقة

التي وجدت في الصين على مدى أكثر من 5000 عام. ومن ثم، يعد الفهم الواضح لمبادئ الكيجونج وبناء أساس قوي لمهارات هذا الفن الصيني من الشروط الضرورية للحصول على أعظم فائدة من صور التمارين الصينية الأخرى.

ولقد ذكر ما يلي في كتاب الإمبراطور الأصفر الذي ألفه في مجال الطب الباطني بعنوان (THE YELLOW :Emperor's Classics of Internal Medicine) "استنشق الهواء الضروري عند الشهيق وأطلقه عند الزفير، فيكفي أنه يحفظ روح الإنسان... وإذا كنت تعاني مرضاً كلوياً، فقم من نومك في حوالي الساعة الثالثة صباحاً ومارس الكيجونج وأنت تواجه الجنوب الجغرافي". ومن الواضح أن الإمبراطور الأصفر ومستشاريه الطبيين اعتبروا التنفس مهارة يجب تعلمها وطريقة لعلاج الأمراض. واليوم يتزايد الاهتمام بالكيجونج وانتشاره بين الناس في أنحاء العالم. وفي الصين وحدها، يقدر عدد من يمارسون الكيجونج بصفة يومية بما يتراوح من 200 إلى 250 مليون نسمة!

إن لفظ "كيجونج" qigong في اللغة الصينية يتكون من مقطعين أو كلمتين منفصلتين هما "كي" qi و "جونج" gong. وبالمعنى الحرفي: تعني كلمة كي "الهواء" أو "النفس الذي يأخذه المرء في الشهيق ويطرده في الزفير" في حين أن كلمة "جونج" معناها "تمرين، أو مهارة أو نبوغ". ويهدف الكيجونج إلى تقوية الـ"كي" الذي لدى البشر و تنظيمه والسيطرة عليه، بغرض الحفاظ على توازن الين واليانج في الجسم واستعادته إذا اختل، وتقوية المناعة، وعلاج الأمراض، وتحسين الوظيفة الجنسية (أو النشاط الجنسي)، والتمتع بالعمر المديد، وفي

النهاية الاندماج في الكون حتى يتوحد المرء مع الطبيعة، ويصير الكل واحداً. ومن ثم، فإن الكيجونج هو أكثر من مجرد تمرين أو رياضة، إنه فلسفة: فلسفة صينية قديمة تقع في قلب منظومة الرعاية الصحية الطبيعية الصينية. وحيث إن الكيجونج يجمع بين التأمل والتنفس المنظم لتعزيز دوران الطاقة الحيوية في الجسم، فإنه يعتبر وقائياً وعلاجياً في آن واحد، ومن ثم يمكن أن يستخدمه السليم فضلاً عن المريض.

إن الكيجونج تمرين خاص يهدف إلى تعزيز تدفق طاقة الـ"كي" الحيوية في الجسم البشري لزيادة درجة المناعة وقوة العلاج الذاتي. وتعتمد جميع الوسائل الصحية والعلاجية الطبيعية الصينية فضلاً عن فنون الدفاع عن النفس، إلى حد كبير على البراعة في ممارسة تقنيات الكيجونج لتحقيق آثارها العلاجية.

إن تمرين الكيجونج له أبعاد متعددة وهي الحركة الرقيقة، والأوضاع السليمة، والتنفس المنظم، والتأمل المركز، بالإضافة إلى طاقة متدفقة توجه إلى داخل الجسم. وحقاً، إنه يتعلق بجوهر الحياة ذاتها. ويتطلب الأمر أن تعمل كل هذه الأوجه في تناغم حتى تحقق أفضل النتائج العلاجية.



اليوجا

تخفف التوتر وتعلمك مهارات الاسترخاء

التوتر والإجهاد والقلق يُحيط بك من كل جانب في حياتك

اليومية.

الأطفال لا يكفون عن الإلحاح في طلب شرائك النسخة الأحدث من ألعاب الفيديو، الزوجة تعيد على مسامعك ما فعله الأولاد بالأمس من بعثرة لأثاث حجرة الاستقبال وعدم امتثالهم لأي توجيهات صادرة عنها، مديرك في العمل يُردد أمام زملائك الشكوى من تأخرك في إعداد ملف المشروع الجديد الذي كان يجب أن يكون فوق مكتبه الأسبوع الماضي، وسيارتك هي الأخرى لا تزال تلح على ضرورة عرضها على المهندسين بإصدارها تلك الأصوات المزعجة كلما ضغطت على "الفرامل"، والزملاء في "الاستراحة" يتندرون بتأخرك عن وفائك بوعدهم إقامة وليمة عشاء قبل ثلاثة أسابيع.

جسمك ودماعك ونفسك إلى متى يُمكنهم الاستمرار في

تحمل كل ذلك التوتر والقلق والإجهاد.

تُحاول سماع أغنية لأم كلثوم، فلا تزيد سوى أحزانك وتعيد الشجون لنفسك. تُطيل مشوار عودتك إلى المنزل كي تجعل فسحة ما بين العمل والمنزل، وإشارات المرور وزحمة السير لا يدعان لك فرصة لأي متعة في ذلك الهروب.

تفتح التلفزيون، فتجد ما يثير الغم من برامج وقنوات تختار في أيها تجد راحة. ما تفعل؟

ثمة من يأتيك من أقاصي الدنيا ليقول لك عليك باليوغا yoga، فهل يا ترى لديه الحل لك؟ ولو كنت ممن يأملون وينشدون بشغف بممارسة رياضة وفن اليوغا بلوغ الراحة والتحلي بالهدوء والتنعم بأوقات من السلام والسكينة، فإليك شيئاً من الحديث عنها وعن أسسها.

فن التنفس والتأمل

مما لا يزال يُثير الدهشة، اعتقاد الكثيرين، وربما هو الصواب، أن الحيوانات أذكى منا وأقدر على التخلص من التوتر والإجهاد والقلق، وبطريقة "أول بأول".

وسواءً كان هذا صحيحاً مائة بالمائة، أم هي نظرنا كبشر إلى أن كل ما هو غيرنا يعيش أفضل منا ويستمتع بالحياة بطريقة أبسط منا، فإن واضعي ومخترعي اليوغا اعتمدوا النظرية تلك في بحثهم عن حل لإجهادنا وتوترنا وقلقنا جراء مشاكلنا اليومية تلك.

ومع تطور كل شيء، أمست هناك معاهد وفصول دراسية لتعليم "فنون" اليوغا، ومعنية بإتقان ممارسة فن التنفس breathing والتأمل meditation والوضعية posing.

وتنتشر المدارس والدورات تلك في أماكن شتى من مدن العالم، وتُعطى بعض القنوات التلفزيونية مدة زمنية لعرض تمارينها.

وأصبحت ممارستها "ماركة مسجلة" يتباهى البعض بإتباعها كدلالة على بلوغ ممارسة الحل الأفضل لضغوطات الحياة اليومية.

واليوغا عبارة عن مجموعة من الأوضاع التي يتخذها الإنسان وأجزاء جسمه، وتُسمى أحياناً الأوضاع البدنية تلك بأسماء بعض من الحيوانات الثديية أو الزواحف، أو حتى الأسماك.

والهدف من وراء اتخاذ الجسم لها العمل على ضبط القيام بتمارين للتنفس.

وأصبح اللجوء إليها وسيلة، يراها ممارسوها ومروجوها، لتخفيف التوتر والإجهاد والقلق. وإبعاداً عن استمرارية طحن عجلة الحياة اليومية لأجسامنا وأرواحنا وأدمغتنا.

سلام البدن والعقل

وتشير المصادر الطبية، المعنية بجانب الصحة النفسية والرياضة البدنية، أن الهدف النهائي لليوغا هو الوصول بممارستها إلى حالة كاملة من السلام للبدن والعقل، والمساعدة على الاسترخاء بغية التغلب على الإجهاد والتوتر والقلق.

نوع "هاذا"

لليوغا والفلسفة التقليدية لليوغا تتطلب من مرديها وطلابها، لبلوغ تغيير جوهري في نمط الحياة التي يعيشونها، الالتزام والتقيد في أداء هذه المهمة البدنية النفسية بمجموعة من السلوكيات وبحماية غذائية معينة وبممارسة لنوعيات من التأمل والتفكير.

ولذا، هي ليست مجرد رياضة بدنية ذات تمارين وحركات مجردة، بل تتعدى إلى الغذاء وطريقة النظر إلى الأشياء في الحياة.

وبهذه الأمور مجتمعة، يضمن واضعوها ومعلموها ومروجوها، جدواها في المجالين البدني العضوي والنفسي الروحي.

إلا أن الأمر ليس بالضرورة بهذه الصفة المتكاملة والشاملة، بل ثمة من يقول إن ممارسة جوانب منها كفيل بالمساعدة الوقتية على التخلص من التوتر والإجهاد والقلق اليومي.

وأن ثمة مستويات ومراحل متفاوتة القوة في اليوغا، ما يجعل أكبر عدد من الناس قادر على الاستفادة من بعض جوانبها.

وتحديداً يُشير أولئك إلى نوع "هاذا" من اليوغا hatha yoga كاختيار جيد ومناسب للتعامل مع الإجهاد والتوتر.

وتم تصميم هذا النمط من اليوغا لحث بلوغ راحة الدماغ مع تحسين مستوى المرونة البدنية.

كما أن ثمة عدة نماذج من نوع "هاذا" لليوغا، ويعتمد اختيارك أياً منها على مدى تلبية ذلك النوع لحاجاتك وعلى تفضيلك إياها.

بيد أن جميع نماذج "هاذا" لليوغا تتضمن عنصرين أساسيين، هما التنفس، والأوضاع.

ومن خلال التنسيق فيما بين العقل والجسم والتنفس ليوغا "هاذا"، يتم تحسين الحالة البدنية والنفسية والشعور بالنشاط والحيوية الروحية.

الأوضاع البدنية

ما يُميز اليوغا في جانب القيام باتخاذ الأوضاع البدنية، هي مناسبتها بشكل واضح للقدرات المختلفة للناس في القيام بها.

وفي فصول تعليم نوع "هاذا" لليوغا، يتم تعليم والتدرب على ممارسة ما بين 10 إلى 20 من تلك الأوضاع البدنية.

وهذه الأوضاع البدنية تتفاوت في الشدة وصعوبة التطبيق. ومداهما يتراوح ما بين أوضاع سهلة جداً كالاستلقاء أشبه بالجلثة

corpse pose ، كما هو حال شكل المومياء، التي يستطيع الكل اتخاذ وضعيتها.

وبين أوضاع غاية في التعقيد وصعوبة بلوغها وخطورتها أحياناً، وتطلبها سنوات من التدريب والممارسة لضبط القيام بها.

وبغض النظر عن أي نوع من اليوغا تود ممارسته، فإنه ليس من الواجب أو الضروري القيام باتخاذ كل الأوضاع التي يُعلمها المُدرب لتلاميذ اليوغا في فصولها التعليمية.

ولذا لو كان أحد تلك الأوضاع من غير المريح ممارسته، أو من غير المناسب لجسمك اتخاذه، فلا تتبع مدريك في إجراءه، بل اضبط ما تقوم به وفق ما يستطيع جسمك أداءه وفق ما ترتاح معه.

وخلال تلك الفترة، التي يُمارس زملائك في الدرس تلك الأوضاع التي لا تستطع القيام بها، قم بالتنفس بعمق والجلوس بسكينة وراحة، إلى أن يفرغوا منها لتعاود المتابعة معهم إن أمكنك ذلك.

تنفس بعمق

والملاحظ أن التحكم في عملية التنفس وضبط القيام بها، أحد الجوانب الرئيسية في اليوغا.

وأهميتها في اليوغا هو دلالتها على مدى توفر الطاقة الحيوية في جسمك.

والنظرية هنا أن بمحاولة اليوغا وتمارينها تعليمك ضبط عملية التنفس والتحكم بها، فإنها تكسبك مهارة لضبط التفاعلات في جسمك وتعليمك مهارات لضبط طريقة عمل التفكير في دماغك، ما يُطلق العنان للأفكار التي تعمل على كبح التوتر وتسهيل الاسترخاء.

والأساس في تعلم السيطرة على التنفس هو التنبه له والعناية بالقيام به كشيء إرادي.
أي أن التنفس لا يجري كعملية، متتابعة من الشهيق والزفير، لا شعورية وروتينية عفوية.
ولذا يقوم المدرب بالطلب منك أخذ شهيق النفس بعمق وبصوت واضح مع الطلب منك التركيز في قيامك بذلك.

وفي مراحل تالية قد يطلب منك التركيز في عملية التنفس بشكل أكبر، أي الإحساس به والشعور بتغلغله في جسمك حال دخول الهواء إلى الرئة وامتلائها به.

كما أن ثمة تمارين أخرى تتطلب التنفس عبر إحدى فتحتي الأنف، وغير ذلك.

ويشير الباحثون الطبيون من مايو كلينك وغيرها، إلى أن من المهم عدم توقع أن يكون في ممارسة اليوغا وحدها علاجاً شافياً من الأمراض، بل ربما تكون فيها فائدة لبعض المرضى في جوانب معينة.

احتياطات يجب اتخاذها قبل ممارسة اليوغا بالرغم من النظرة العامة أن اليوغا من الآمن ممارستها، إلا أن من الصعب، وربما الخطر، على بعض من المُصابين بحالات مرضية معينة، اتخاذ أجسامهم بعضاً من الوضعيات المعقدة في اليوغا.

ولذا من الواجب مراجعة الطبيب قبل بدء برنامج لتعلم أو ممارسة اليوغا، خاصة عند وجود:

- أمراض مزمنة أو حالية في المفاصل.
- وجود آلام سابقة أو حادة في الظهر أو الرقبة.
- إجراء عملية سابقة لاستبدال أحد المفاصل.
- وجود ارتفاع غير منضبط في ضغط الدم.
- احتمالات نشوء تجلطات في الدم.
- وجود إصابة بالماء الأزرق في العين، وهو ما يُسمى غلوكوما.
- وجود هشاشة في العظم.

- حالة الحمل.

ووجود هذه الحالات لا يمنع بالمثل من ممارسة اليوغا.

إلا أنه يتطلب أخذ جوانب متفاوتة من الحذر والحيلة لمراعاة الحالة الصحية وعدم التسبب بأي انتكاسات فيها.

النسيان وفقدان الذاكرة

أشكال.. فقدان الذاكرة

لاشك بأن فقدان الذاكرة أو عجز الناس على التذكر يعد مشكلة نظرا لأن الإنسان قد ينسى ذكريات حياته الماضية، لدرجة أنه قد ينسى زوجته وأولاده ومحيطه.

إن فقدان الذاكرة قد يتجلى بأشكال مختلفة. فقد يكون على شكل عجز عن بعض الذكريات، وقد يكون عجزا عن الذكريات المكانية، أو يكون كليا وهذا نادر الحدوث. ويشير سترانج (Strange) إلى أن فقدان الذاكرة ناتج عن أسباب عضوية وقد يكون راجعا إلى عوامل وظيفية كما هو الحال في حالة الهستيريا. وقد يكون فقدان الذاكرة كليا عندما ينسى الفرد كل ماتعلمه سابقا، وقد يكون جزئيا أي نسيانا انتقائيا لبعض الأحداث. ومنها الفقدان الموضعي - Local ized وهو الفقدان الذي يحدث بالنسبة لمدة معينة من الزمن أو مكان معين من الأمكنة أو لمجموعة معينة من الخبرات.

أولا- فقدان الذاكرة عند المريض (H.M):

لقد تحدثت الأدبيات المتخصصة عن هذا المريض مطولا. إنه عانى من فقدان الذاكرة نتيجة لإصابته بنوبات من الصرع Epilepsy حيث حافظ هذا المريض على الذكريات والأحداث التي جرت معه حتى إجراء العملية الجراحية بثلاث سنوات. إن العجز الذاكري عند هذا المريض يرتبط في حقيقة الأمر بخلل في نقل المعلومات التوضيحية من الذاكرة قصيرة المدى إلى مستودع الذاكرة طويلة المدى، وليس

المريض بحالة تمكنه من تذكر حقائق جديدة لكن بإمكانه استيعاب أفعال مختلفة. إن فقدان الذاكرة عنده نتيجة عملية جراحية حيث تم استئصال قسم كبير من تلفيفي حصان البحر واللوزة المخية.

ثانياً- فقدان الذاكرة عند المريض (N.A):

إنها حالة أخرى من حالات فقدان الذاكرة وصفت عند المريض (N.A) حيث أصيب بجرح دماغي أثناء ممارسة لعبة المبارزة بالشيش. إذ اخترق الشيش وجهه بجانب الأنف ليصل إلى دماغه. إن الذاكرة طويلة المدى التي تحتفظ بالإحداث والوقائع عند المريض (N.A) بدت وكأنها سليمة كما عند المريض (H.M) وكذلك اتخذت عند المريض (N.A) شكل عدم القدرة على اتقان الانطباعات والمواضيع الجديدة. لقد تأذى الجانب اللفظي على وجه الخصوص عند المريض (N.A) إذ نسي قائمة الكلمات بسرعة أو ما يتصل بالشر، لكنه في الوقت نفسه تذكر الوجوه الإنسانية بمنتهى السهولة، وكذلك الأماكن المحدودة في الفراغ المحيط به. إن المنطقة التي تأذت من جراء الشيش هي بالتحديد جزء من الدماغ صغير يسمى النواة المهادية الظهرية الوسطى dorso-Median.

ثالثاً- تناذر كورساكوف:

يصادف هذا النوع من فقدان الذاكرة عند المرضى الذين يتناولون كميات كبيرة من الكحول لدرجة الإدمان. لذلك تسمى هذه المتلازمة بالكحولية المزمنة أو إدمان الكحول Chronicalcoholism وهذه الاعراض التي اكتشفت منذ عام 1887 مرتبطة بفقدان ذاكرة عام، وباضطراب في إدراك الزمان والمكان، وباضطرابات انفعالية... الخ إن تلك الاضطرابات تنجم عن عوز شديد في الفيتامين (ب1)

thiaminum الذي يسهم في تخليق الأستيل كولين الذي يسهم بنشاط في النقل العصبي وآلية التذكر. فما هو سبب عوز فيتامين (ب1)؟
 إن تغذية معظم مدمني الكحولية سيئة جدا (تزودهم الكحولية بـ 40% من الحريرات) إضافة إلى أن جهازهم الهضمي وجملتهم العصبية تتمثل الغذاء بشكل سيء، واختلال وظائف الخلايا الذي يسبب العوز الغذائي يكفي للتسبب في اضطرابات الذاكرة ولاسيما الذاكرة الاستطرادية التي تنسى الحاضر ويكفي علاج مناسب بالفيتامين (ب1) لإعادة الخلايا إلى أداء وظيفتها جيدا وإعادة القدرة على التذكر.

كما يحدث اضمحلال في خلايا الدماغ وخاصة في موضع الحلمات الدماغية Mammillary Bodies والعقدة القاعدية Basal ganglia. إن ما يميز هذا النوع من فقدان الذاكرة هو حدوث تشوش في معرفة الأيام والتواريخ والأوقات وتبقى الذكريات القديمة سليمة. إلا أن أية قضية جديدة لا يستوعبها المريض ولا يحتفظ بها في ذاكرته. أي أن قابلية الخزن عنده ضعيفة جدا فهو ينسى الأشياء في بضع دقائق. إن المرضى الذين يعانون من تناذر كورساكوف لا يقاسون صعوبات أثناء استيعاب معلومات جديدة فحسب، لكنهم يعانون من فقدان تذكر لك الأحداث الوقائع التي جرت في حياتهم قبل إجراء الجراحة. وفي اختلاف هؤلاء المرضى عن المريض (H.M)، أو المريض (N.A) تبين أن هناك عجزا في التفكير أو في عملية حل المهام.

وهكذا ففي سلسلة من المهام التي تتطلب الانتقال من استراتيجية واحدة إلى أخرى استمر المرضى الذين يعانون من متلازمة كورساكوف بالمواظبة على نفس الاستراتيجية خلال زمن طويل وبدا

أثناء حل مهام تذكيرية عند الناس الأسوياء سمة مميزة هي الكف التقدمي أو (اللاحق) فعند حفظ قائمة الكلمات (على سبيل المثال أسماء حيوانات أو كلمات ما). فإن الكلمات التي تم تعلمها أولاً تعرقل تلك الكلمات التي تم تعلمها بعد ذلك. بكلام آخر تقوم الانطباعات والمعلومات المحفوظة أولاً بإعاقة عملية خزن الانطباعات الجديدة. وكذلك هناك الكف الرجعي أو (السابق) الذي يعني أن المعلومات قيد التعلم تعيق المعلومات والانطباعات التي تم تعلمها وتخزينها في الذاكرة. وإذا أدرجنا قائمة من الكلمات الجديدة تنتمي إلى فئة مغايرة (أسماء نبات) فإن الكف التقدمي يزول ويطراً تحسن على التذكر، أما المرضى الذين يعانون من تناذر كورساكوف فلم يطرأ عندهم أي تحسن على التذكر أثناء إدخال كلمات جديدة.

وعلى ما يبدو فإن الآفات الدماغية عند المصابين بمتلازمة كورساكوف غير محددة بمنطقة ما ومن المحتمل أن هناك إصابة عند غالبية المرضى بالنواة التلاموسية المهادية نفسها، بما في ذلك المريض (N.A). لكن إضافة إلى ذلك يحدث تخرب للعصبونات في المخيخ، وفي نصفي كرة المخ وقشرة الدماغ الجبهية والدماغ البيني تؤثر في عملية ترميز المعلومات وتخزينها فيها جراء انخفاض الانتباه والدافعية واليقظة.

لقد تم التأكد في سلسلة من البحوث والدراسات أن المرضى الذين لديهم تلف في المنطقة الجبهية يعانون من فقدان الذاكرة، حيث يكررون أخطاءهم بشكل ثابت لدى حل المهام يشبهو بذلك وبالتحديد الأشخاص المصابين بتناذر كورساكوف.

وعلى هذا المنوال فإن العجز من المحتمل ألا يكون هناك إصابات دماغية أخرى. فعلى سبيل المثال كثيرا ما يسقط مدمن الكحولية على الأرض مما يتسبب بإصابته برضوض دماغية.

إن المرضى المصابين بتناذر كورساكوف يعانون من التيه الزماني والمكاني. أضف إلى ذلك فإن المصاب بمتلازمة كورساكوف يعاني من الاختلاق أو الفبركة حيث يحاول المريض اختلاق القصص والأحداث (ميريل وآخرون و2001) وتبدو تلك المحاولات غير مقصودة بل كرد فعل لاضطراب الذاكرة وهي لا تماثل الكذب الصريح أو التحايل المقصود. ويعاني كذلك المصاب من فقدان المعالم فهو لا يستطيع التمييز بين معارفه والغرباء فيتوهم أن بعض الغرباء هم من أصدقائه القدامى ويبادر إلى التحدث معهم ومصافحتهم.

رابعا- العلاج بالصدمة الكهربائية:

إن النمط الرابع من فقدان الذاكرة تسهل دراسته (لأنه يمكن مراقبة المريض قبل العلاج وبعده) إن هذا العجز الذاكري يزداد بعد الصدمة الكهربائية. تستخدم هذه الطريقة في علاج حالات الاكتئاب الشديد على شكل صدمات كهربائية من 6 إلى 12 مرة يوميا. وفي الفواصل بين الإجراءات العلاجية تعاد الذاكرة بصورة جزئية لكن المظاهر المتبقية تتكدس وتتجمع على امتداد مجمل الإجراءات. وأثناء العلاج بالصدمة الكهربائية تعاني ذاكرة الأحداث القريبة أما الذاكرة طويلة الأمد فيحافظ عليها. إننا لانستطيع أن نقول بالضبط ماهي البنى الدماغية التي تعرضت لتأثير العلاج بالصدمة الكهربائية. لكن يبدو من المحتمل أن فقدان الذاكرة يتطور نتيجة خلل في المنطقة الصدغية وحصان البحر.

إن فقدان الذاكرة ليس ببساطة عدم القدرة على التذكر، بل هو نسيان. إن دراسة سرعة النسيان عند المرضى الذين يعانون من فقدان الذاكرة والناس الأسوياء كعينه ضابطة أظهرت على أن إصابة منطقتين دماغيتين مختلفتين عند هؤلاء المرضى يؤدي إلى إخلال في وظيفتين من وظائف الذاكرة. وفي إحدى الدراسات التي أجريت على أناس أسوياء والمريض (H.M) ومريض يعاني من متلازمة كورساكوف حيث عرض عليهم 120 صورة (سلايدية) واحدة تلو الأخرى. إن الناس الأسوياء كان بمقدورهم النظر لكل صورة خلال ثانية واحدة، أما المرضى الذين يعانون من فقدان الذاكرة فاحتاجوا إلى 16 ثانية.

وبعد ذلك فإن قسما من الصور عرضت بعد أن تم خلطها بصور جديدة وذلك بعد عشر دقائق من المشاهدة أو العرض الأول، أما المريض (H.M) فقد نسي كل شيء بسرعة غير عادية.

وفي بحث آخر مماثل تبين أن عملية النسيان عند المرضى الذين يعانون من تناذر كورساكوف تمت بصورة عادية. أما المرضى الذين تعرضوا للعلاج بالصدمة الكهربائية فكانت سرعة النسيان كبيرة جدا. وفي تجربة أخرى فإن سرعة النسيان عند المريض (N.A) بدت وكأنها طبيعية بصورة نسبية. ووجد أن مكان الإصابة في منطقة المهاد (التلاموس) أما فيما يتعلق بالمريض (H.M) والمرضى الذين تلقوا العلاج بالصدمة الكهربائية فإنهم نسوا كل شيء بصورة سريعة جدا وكانت الإصابة عندهم متركزة في قرن آمون والبنى تحت القشرية. وهذا إن دل على شيء فإنه يدل بشكل واضح على أن المنطقتين تلعبان دورا أساسيا في عملية التذكر.

إن المرضى الذين يعانون من تناذر كورساكوف كانوا
الوحيدين من ضمن الذين تدهورت ذاكرتهم وساءت بالنسبة
للأحداث المتذكّرة. ولوحظ عند المرضى أيضا مجموعة من العيوب في
نشاطهم العقلي_ تكوين غير واضح للمفاهيم، عدم القدرة على اختيار
الطريقة الملائمة لحل المهام المنوطة بهم، وكذلك عدم القدرة على رفض
الحلول غير الصحيحة_ ومن المحتمل أن هذا بالضبط هم الذي يعرقل
إعادة بناء الذكريات عن الماضي. إن المرضى الذين يعانون من تناذر
كورساكوف كانوا الوحيدين الذين لوحظ عندهم إصابة في القشرة
الدماعية لنصفي كرة المخ.

وصفات لتقوية الذاكرة

يتكون دماغ الانسان من 100 بليون خلية عصبية عصبون. يوجد في النصف الايسر منه، اكثر مما في النصف الايمن بـ 180 مليون خلية عصبية. ويتألف الدماغ من عدة اجزاء، لكل منها تركيب خاص ووظيفة محددة، كما يلي:

اولا قشرة الدماغ: تتألف من اربعة فصوص هي، الامامي والصدغي والقفوي والجداري.

وتأتي اهميتها من تأثيرها المسيطر على مختلف الوظائف المهمة التي يقوم بها الدماغ، كالذاكرة واللغة والتفكير والوعي والحركات الارادية والمبادرات.

ثانيا المخيخ: يقع في مؤخرة اسفل الدماغ، ويقوم بوظيفة الحركة والتوازن والمزاج او الطبع.

ثالثا جذع الدماغ: يقع في الاسفل الدماغ.

رابعا تحت المهاد: وتمثل وظيفته بالتكرار النظامي للعمليات والاحداث، وتنظيم حرارة الجسم والانفعالات والجوع والعطش. خامسا المهاد: ووظيفته تنسيق وتوحيد عمليات التحسس والحركات، بشكل منسق.

يبلغ وزن دماغ الانسان البالغ 13001400 غرام، ويشكل 2% من وزن الانسان.

يبلغ معدل طوله 16.7 سنتمرا، وعرضه 14 سنتمرا وارتفاعه 9.3 سنتمترات.

وتجدر الإشارة الى ان حجم الدماغ لا يدل على درجة الذكاء، حيث توجد كائنات حية اخرى اكبر حجما من دماغ الانسان ولكنها اقل منه ذكاء، كالفيل والحوت مثلا.

وتجدر الإشارة الى ان تذكر الامور الحديثة والقدرة على تشكيل ذكريات جديدة، تتلف في حالة التعرض لاصابات على جانبي الدماغ. حيث ان تلك الاصابات تؤثر على المهاد الاوسط والخلفي والتكوين الشبكي لجذع الدماغ وجهاز الاثارة بواسطة الادرنايين. كما ان هناك اسبابا اخرى لذلك تتمثل بنقص فيتامين(B1) والاورام تحت المهاد واحتباس الدم.

كما تجدر الإشارة الى ان اصابة جانبي الفص الصدغي الاوسط، ولاسيما قرن أمون، قد يؤدي الى نسيان شبه دائم. والذاكرة هي القدرة على تذكر المعلومات القديمة والحديثة، والتي سجلت في الدماغ بواسطة الحواس الخمس او الخيال والابتكار، في الوقت المناسب.

اما النسيان فهو عدم القدرة على استرجاع المعلومات التي سجلت مسبقا، في الوقت المناسب. وقد وهب العلي العليم للانسان دماغا يستطيع استيعاب معلومات هائلة جدا {صُنِعَ اللهُ الَّذِي أَتَقَنَّ كُلَّ شَيْءٍ} لو كتبت لمئات 90 مليون مجلد ضخيم، ولو وضعت هذه المجلدات واحدا جنب الاخر، لامتدت لمسافة 450 كيلومترا. ان التذكر والنسيان، كالماء والهواء في بوتقة، لكل منهما حجم محدد. ولكن اذا زاد حجم الاول، ينقص حجم الثاني، والعكس صحيح. وهذا ما يمكن ملاحظته، عند وضع البوتقة على النار، أي عندما تعيش صدمة نفسية او مرضا في الدماغ او ضوضاء متشابكة، وثانية العكس صحيح.

فالذاكرة تدل على القدرة لاستعادة المعلومات المخزونة في الذاكرة في الوقت المناسب. اما النسيان فيدل على عكس ذلك. والنسيان ظاهرة طبيعية، ولا سيما للمعلومات القديمة، اما الحديثة فقد ينسى بعضها منها، ولكن اذا زادت كمية المعلومات المنسية، فإن ذلك يدل على وجود خلل ما في خلايا الذاكرة ناتج عن مرض او جرح في الدماغ او صدمة نفسية شديدة.

الذكاء والذاكرة

يقاس معدل الذكاء كما يلي: (العمر العقلي العمر الزمني) 100\ فإذا كان العمر العقلي اعلى من الزمني، يعد الفرد ذكيا والعكس يعتبر غيبيا، ولكل صنف درجات. وقد اثبتت قياسات وتجارب العلماء ان 60% من الناس يعتبرون متوسطي الذكاء (90\110 درجة) والنسبة الباقية تتوزع بين الاغبياء والمعتوهين (70 درجة فأقل) اما درجة ذكاء العباقرة والاذكياء فتبلغ 130 درجة فأكثر. ويصنف النسيان الى: نسيان سلبي، وهو عدم القدرة على تذكر المعلومات المهمة المتعلقة بحياتك. والنسيان الايجابي، وهو عدم تذكر المعلومات المؤثرة، كوفاة احد الاعزاء او موقف مشين. وتصنف الذاكرة الى ثلاثة مستويات، بناء على فترة بقائها في الذهن:

1 ذاكرة المعلومات السريعة الزوال، حيث توضع المعلومات المنقولة الى الذهن، عن طريق الابتكار والحواس الخمس. فاذا لم يهتم بها الانسان، تزول بعد ثانية ونصف. اما اذا زاد اهتمامه بها فتدخل في مستوى الذاكرة القصيرة، مثل التجول في معرض للملابس او البضائع الاخرى.

2 ذاكرة المعلومات لفترة قصيرة، حيث بعد وضع المعلومات في الذهن بالوسائل اعلاه، تبقى في تذكرها لفترة تتراوح ما بين نصف دقيقة الى بضعة دقائق. ولكن اذا كررتها لعدة مرات فإنها تبقى لفترة اطول.

3 ذاكرة المعلومات لفترة طويلة، أي منذ ان وضعت في الذهن، من طفولتك الى الوقت الحاضر، عن كل ما يتعلق بك وبما يحيطك.

اما النسيان فيصنف الى مايلي:

1 نسيان المعلومات السابقة Retrograde Amnesia لحدوث مرض النسيان، المتسبب عن صدمة نفسية مؤثرة او جرح في الدماغ.

2 نسيان الحاضر Anterograde Amnesia، وهو عدم القدرة على تخزين المعلومات واستذكارها، وذلك بعد حدوث الصدمة او الجرح.

3 النسيان الشامل Global Amnesia للمعلومات التي سجلت من قبل الحواس الخمس وخزنت في الدماغ.

4 نسيان الاحداث التي سجلتها احدى الحواس الخمس Modality Amnesia كالبصر والسمع والشم واللمس والتذوق.

5 النسيان العابر Transient Amnesia، يحدث بعد اصابة الدماغ مباشرة بالجروح والاورام والارتجاج، ويمكن ان يؤدي الى العته. ومن اشكال النسيان العابر الحميد الاخرى، هو النسيان لفترة قصيرة للاحداث التي وقعت متزامنة في وقت واحد. وتحدث هذه الحالة، بعد تناول كميات كبيرة من الكحوليات او المهدئات او

المخدرات، او تناول بعض الادوية مثل Triazolam, Midazolam. وهذا النوع من النسيان يختلف عن النسيان الشامل العابر، في انه انتقائي من احداث الماضي، أي انه ينتقي الاحداث المتزامنة في وقت واحد ووقعت في الماضي، وله علاقة بالمخدرات والادوية.

6 النسيان الشامل العابر Transient Global Amnesia

ويظهر هذا النوع من النسيان بصورة مفاجئة، ويستمر فيما بين 30 و60 دقيقة الى 12 ساعة فاكثر. حيث يفقد المصاب كل احداث الماضي، ثم يعود باستذكارها تدريجيا، بعد زوال النوبة. يرافق هذا المرض حالة الصرع. ويعود سبب ذلك الى احتباس الدم مؤقتا عن منتصف منطقة المهاد الخلفي او الجانبي قرن أمون وقد ترتبط هذه الحالة بمرض الشقيقة عند الشباب احيانا.

7 النسيان الثابت Stable Amnesia، الذي يحدث بعد

اصابات خطيرة، مثل التهاب الدماغ واحتباس الدم.

8 النسيان المتزايد Prograssive Amnesia، الذي يحدث

بسبب الاصابة بمرض الزهايمر.

9 النسيان المتسبب عن اعتلال ورنك Wernicke، الناتج عن

الامتصاص غير المناسب لفيتامين (B1) مع استمرار تناول الكربوهيدرات. حيث تؤدي هذه الحالة الى النسيان. ويتطور هذا المرض ليصبح المريض مترنحا وناعسا ومذهولا وتتذبذب مقلته وقد تصاب عيناه بالشلل الجزئي. وتتطور بعض الاضطرابات الوظيفية عند بعض المرضى الى نشاط سمبثاوي مفرط، متمثلا بالرعاش والهياج، او خمول واضح متمثلا بانخفاض حرارة الجسم وهبوط التوتر والاعياء.

10 النسيان الناتج عن ملازمة كورساكوف Korsakoffs Syndrome، ويصيب 80% من مرضى ورنك. تتمثل اعراضه بفقدان الذاكرة بشكل خطير، ولا سيما الاحداث القريبة جدا، اما تذكر الاحداث البعيدة فلا يتأثر الا بشكل محدود. ولذا فالذين يعملون في دوائرهم او منشآتهم، اعتمادا على الخبرات القديمة، تلاحظهم يستمرون في اعمالهم، دون تأثير. ولكن بتطور المرض يصاب المريض بالخرف ونوبات من الخوف واللامبالاة.

11 النسيان المصطنع النفساني Factitious Amnesia وفي هذه الحالة، لا يتمكن الفرد من تذكر الاحداث القريبة، وذلك لشدة تأثيره بازمات انفعالية نفسانية المنشأ. لذا يتظاهر بعجزه عن تذكر الاحداث القريبة، أي انه يتناسى.

12 النسيان الانفصالي Amnesia issociative وهو نسيان احداث مشينة او مؤلمة حدثت للفرد نفسه، في الماضي، بين سلسلة متواصلة من الاحداث. ومعظم الافراد يدركون انهم فقدوا بعض الوقت من حياتهم في هذه الاحداث، بينما ينساها افراد اخرون انطلاقا من مبدأ نسيان النسيان Amnesia for Amnesia وهم بذلك يدركون انهم ينسون الفترة الزمنية التي وقعت فيها تلك الاحداث المشينة، وذلك لوجود دلائل تشير اليها. مثال لذلك نسيان الاعتدات الجنسية التي وقعت عليهم في فترة محددة من طفولتهم، او حجزهم في فترة معينة او القتال او كارثة طبيعية او الهجر او موت احد الاعزاء او مشكلة مالية او الاجرام والاثم.. وغالبا ما يعاني بعض الشباب من هذه الحالة، ولا سيما عندما يعيشون فترة من الكآبة او الحزن. ومما تجدر الاشارة اليه، ان اجزاء الدماغ المؤثرة على ظاهرة الذاكرة والنسيان،

تتمثل بالممرات السائدة على طول المنطقة نظيرة الحصينية الوسطى وقرن أمون والفصوص الصدغية الوسطى السفلى والسطح الحجاجي للفص الامامي والدماغ المتوسط او سرير المخ. وتلعب التلافيف الحصينية، وتحت المهاد، ونواة قاعدة الدماغ الامامي ومنتف المهاد الظهري الوسطاني، دورا مهما في الذاكرة. كما تؤثر النواة اللوزية على مدى اتساع نطاق الذاكرة. ولما بين الصفائح المهادية دور مهم في توسيع نطاق وتنشيط الذاكرة. وتعمل نواة ما بين الصفائح المهادية والتكوين الشبكي في جذع الدماغ، على تحفيز الانطباع السلوكي للذكريات. وتجدر الاشارة الى ان تذكر الامور الحديثة والقدرة على تشكيل ذكريات جديدة، تتلف في حالة التعرض لاصابات على جانبي الدماغ. حيث ان تلك الاصابات تؤثر على المهاد الاوسط والخلفي والتكوين الشبكي لجذع الدماغ وجهاز الاثارة بواسطة الادرنالين. كما ان هناك اسبابا اخرى لذلك تتمثل بنقص فيتامين (B1) والاورام تحت المهاد واحتباس الدم. كما تجدر الاشارة الى ان اصابة جانبي الفص الصدغي الاوسط، ولاسيما قرن أمون، قد تؤدي الى نسيان شبه دائم.

اسباب النسيان

يعزى النسيان الى عدة اسباب، هي التي تحدد فيما اذا كان قد حدث بصورة مفاجئة ام تدريجية، ام مؤقتة ام دائمة، وتتمثل بما يلي:

1 ضعف تثبيت المعلومة في الذهن، وذلك اما نتيجة للمرور عليها بصورة سريعة أي عدم التركيز عليها، او لتشابه المعلومات وعدم وضع حدود او فوارق بين المعلومات المتشابهة، نتيجة لكثرة المعلومات من جهة، ولحالة القلق والاجهاد الذي يرافق اقتباس المعلومة من جهة ثانية. ولضعف او عدم تصنيف المعلومات الى اصنافها الرئيسة من جهة

ثالثة. حيث ان المعلومات مثل الكتب المرتبة في المكتبة، كل مجموعة منها تتبع حقلًا رئيسًا من المعرفة. فالكتب التي تتناول مختلف المواضيع الجغرافية تقع تحت حقل الجغرافيا، وهكذا بالنسبة للمواضيع والحقول الأخرى.

2 سوء التغذية، ولاسيما المؤدية الى نقص احماض اوميغا3، حيث تؤدي الى ضعف تغذية الدماغ وبالتالي ضعف الذاكرة، فضلا عن نقص الفيتامينات والاملاح المعدنية التي تغذي الدماغ وتنشط الذاكرة، مثل فيتامين (B1, B12, A, E) والبوتاسيوم والكبريت والفسفور والحديد. وتجدر الاشارة الى ان معظم مرضى النسيان، يعانون من سوء التغذية وعدم اتزان المواد الغذائية المتناولة.

3 البدانة، حيث يؤدي هضم المواد الغذائية الكثيرة، الى قلة كمية الدم الواصلة الى الدماغ، وبالتالي ضعف الذاكرة، ولذا قيل (البطنة تذهب الفطنة).

4 الوراثة، حيث تنتقل ظاهرة النسيان، فضلا عن امراض كثيرة اخرى، بواسطة الجينات المتوارثة من الابوين او الاجداد، والتي يتضاعف نموها بعد عام من الولادة.

5 الشيخوخة، حيث يؤدي التقدم بالعمر الى زيادة صلابة شرايين الدماغ وضعف الدم، وبالتالي قلة المواد الغذائية المحمولة للدماغ، الذي ينتج عنه ضعف الذاكرة. حيث يلاحظ عند التقدم بالعمر، ظهور بعض الصعوبات في تذكر الاسماء اولا، ثم الاحداث ثانيا، وفيما بعد الاماكن. ويسمى ذلك بنسيان الشيخوخة الحميد. وهو ليس له علاقة بمرض العته او الخرف، رغم وجود بعض المظاهر المتشابهة بينهما.

6 الامراض ولاسيما السكر ومرض الزهايمر والنكوص العصبي والصدمات النفسية المؤثرة وجرح وارتجاج الدماغ والهستريا المرافقة للاضطراب والاصابة بهربس التهاب الدماغ والاورام والاصابات الدماغية، حيث تؤدي هذه الامراض الى النسيان وضعف الذاكرة.

7 يمكن ان ينتج النسيان عن انتشار تلف دماغي، واصابات، على جانبي الدماغ، المسببة لجروح متعددة البؤر، كالشظايا مثلا. وهذه تؤدي الى تلف مناطق خزن الذاكرة في نصف الكرة المخية، والتي تؤدي الى تلف مناطق الذاكرة في الدماغ.

8 الكآبة والاعياء والصدمات والكوارث وصعوبة الحياة والكبت والضوضاء المستمرة والتنافس والحسد ومحاولة الكسب السريع والسيطرة على مساحة واسعة من العمل وكثرة تداخل الاحداث اليومية.. يؤدي الى ضعف عملية ترسيخ المعلومات المنقولة بالحواس الخمس الى الدماغ، وبالتالي ضعف الذاكرة.

9 كثرة تناول الادوية المنبهة والمنومة والمخدرة، يؤثر سلبا على خلايا الذاكرة، ولاسيما HALOTHAN, ISOFLURANE, FENTANY وكثرة تناول الكحوليات.

10 السكتة الدماغية.

11 نوبة احتباس الدم الموضعي المؤقت.

12 نوبة فقد الذاكرة الشامل المؤقت.

13 تناول بعض العقاقير الكيماوية، مثل

.BARBITURATES, BEBZODIAZEPINES

- 14 انعدام الامن والقلق المستمر وقلة النوم والسهر، تؤدي الى ضعف الذاكرة.
- 15 الكسل وانعدام او قلة الحركة والمطالعة وممارسة الهوايات.
- 16 المعالجة بالتخلج الكهربائي لفترة طويلة.
- 17 العمليات الجراحية الكبيرة في الدماغ.
- 18 التسمم بمادة الليثيوم، واستنشاق الهواء الملوث به باستمرار، كما هو الحال بالنسبة لعمال الصناعات الكيماوية والجص والاسمنت.

طرق العلاج

لقد لوحظ ان معظم مرضى النسيان يتماثلون الى الشفاء بصورة تلقائية، ولاسيما عند زوال المؤثر. ويمكن أن تقوى وتنشط الذاكرة باستخدام واحدة أو أكثر من الوصفات التالية:

أولاً: الأعشاب:

- 1 تنقع قبضة من الكشمش الهندي المقطع (الأملج) أو أوراقه في قدح ماء ساخن ثم تصفى ويشرب منه على جرعات خلال النهار.
- 2 ملعقة كوب من مطحون المرمية في قدح ماء مغلي وبعد أن يبرد ويصفى يشرب قدحين يومياً أو حسب الحاجة.
- 3 ملعقة طعام من بذور الجت (برسيم) أو أوراقه الجافة في قدح ماء مغلي وبعد أن يبرد ويصفى يشرب نصف قدح صباحاً والآخر مساءً.

4 ملعقة طعام من كل من الشيح وإكليل الجبل تخلط ويؤخذ منها ملعقة كوب في نصف قدح مغلي وبعد أن يبرد يصفى ويشرب صباحاً.

5 ملعقة كوب من خل التفاح في قدح ماء يشرب ثلاث مرات يومياً.

6 ملعقة طعام من مطحون كل من بذور الجت (البرسيم) والحبة السوداء وخميرة الخبز وبذور الرشاء والبطنج وقرنفل مع نصف ملعقة كوب حرمل تخلط ويؤخذ منها نصف كوب في نصف قدح ماء مغلي وبعد أن يبرد يصفى يشرب ثلاث مرات يومياً.

7 ملعقة طعام من إكليل الجبل أو ألوج في لتر ماء ويغلى إلى أن يتبخر النصف ثم يبرد ويصفى ويشرب منه قدح صباحاً وآخر مساءً.

8 ملعقة كوب من أوراق الترنجان في قدح ماء مغلي ثم يبرد ويصفى ويشرب صباحاً.

9 ملعقة طعام من مطحون جذور قرنفل في قدح ماء مغلي وبعد أن يبرد يصفى يشرب قدح صباحاً فقط.

10 ملعقة كوب من بذور الكرفس في قدح ونصف ماء يغلي لمدة عشر دقائق ثم يبرد ويصفى ويشرب نصف قدح ثلاث مرات يومياً.

11 ملعقتا كوب من مطحون كل من النعناع والحبة السوداء مع ملعقة كوب من كل من العسل ومطحون الزنجبيل مع نصف قدح حليب يمزج الجميع ويؤخذ قبل الفطور بنصف ساعة.

12 ملعقة كوب من مطحون كميات متساوية من إكليل الجبل والأفستين أو القيصوم والمرمية والمردكوش وجذر قرنفل في قدح ماء يغلى لمدة خمس دقائق ويبرد ويصفى ويشرب نصف قدح ثلاث مرات يومياً.

13 ملعقة كوب من مطحون كميات متساوية من بذور الجت والكرفس والقرنفل والخرمحل والرشاء والحبة السوداء والبطنج في قدح ماء ويغلى ويبرد ويصفى ويشرب نصف قدح، ثلاث مرات يوميا.

14 تخلط كميات متساوية من الجت الفصفصة والبابنج والشمر وحلبة وبقدونس والنعناع وثمار الجوري وتؤخذ منه ملعقة كوب في قدح ماء مغلي يشرب ثلاث مرات يوميا.

15 تخلط كميات متساوية من عشبة الشعير والقمح واللهانة المجففة وتؤخذ ملعقة كوب في قدح ماء مغلي وبعد ان يبرد ويصفى يشرب ثلاث مرات يوميا.

16 تؤكل ملعقة طعام من البذور المستنبطة من القمح او الشعير او الجت او السمسم صباحا والآخر مساء.

17 ملعقة كوب خليط كميات متساوية من ازهار الجت والجنسنغ واكيل الجبل في قدح ماء مغلي وبعد ان يبرد ويصفى يشرب قدح صباحا والآخر مساء.

18 تعبأ الجنكة في كبسولات 500 ملغم وتؤخذ ثلاث كبسولات يوميا.

19 تعبأ حبوب لقاح النحل في كبسولات (500 ملغم) وتؤخذ واحدة بعد كل وجبة طعام.

20 ملعقة كوب من مطحون براعم شجرة الكستناء في قدح ماء مغلي وبعد ان يبرد ويصفى يشرب 23 مرات يوميا.

21 تخلط كميات متساوية من مطحون كل من الملعي والزعر وحشيشية القط والفلفل الاسود وعور الوج والحلباب والعقيص وسم الفراخ، ويعبأ الخليط في كبسولات (250 ملغم) وتؤخذ واحدة صباحا والآخرى مساء.

الفهرس

- 5 المقدمة
- 7 أهمية دراسة الذاكرة
- 15 تاريخ دراسة الذاكرة
- 21 التفوق العقلي والذاكرة
- 23 تنمية قدرات الذاكرة
- 27 تنشيط الذاكرة وعلاج النسيان
- 37 أطعمة لزيادة القدرة على الإنتباه والإبداع
- 41 الذاكرة العاملة
- 45 أنشطة لتقوية الذاكرة
- 51 مفهوم الذاكرة ومكوناتها البنائية
- 57 مهارات تنشيط الذاكرة

- 65 تمارين للدماغ وتحسين الذاكرة
- 67 أغذية تساعد على تقوية الذاكرة
- 73 تمارين لتقوية الذاكرة
- 75 تمارين لتقوية الذاكرة والحفظ السريع
- 77 نصائح لذاكرة قوية
- 81 الذاكرة القوية من وسائل الإبداع
- 85 الغذاء والذاكرة والمزاج
- 91 ثلاثة مفاتيح لتركيز أعلى
- 99 تمارين تقوية الذاكرة 2
- 101 5 طرق سهلة
- 103 تمارين لتقوية الذاكرة 3
- 107 الإصغاء باهتمام أولى خطوات تقوية الذاكرة
- 111 خمس عادات يومية لتحسين الذاكرة
- 117 دراسة أمريكية

- 6 تمارين وتتخلص من الشرود الذهني 119
- من عوامل النسيان 129
- فيتامين للمخ 131
- نصائح لتقوية التركيز 135
- أنواع التركيز 145
- تمارين لتقوية التركيز 147
- الاسترخاء يقوي الذاكرة 151
- أسلوب الاسترخاء الذهني والبدني 163
- التعامل مع التوتر والكرب 167
- الخريطة الذهنية 177
- ذاكرتك أم ذاكرة جهازك.. أيهما أقوى 183
- كيفية تغيير الصور الذهنية 187
- ذاكرة حسب الطلب 193
- حقائق تجهلها عن قدراتك العقلية 203

- 207 كيف تنشط ذاكرتك؟
- 213 كيف تضاعف قدراتك الذهنية على التعلم؟
- 221 إدارة العقل
- 227 تقوية العقل الباطن
- 233 طريقك إلى ذاكرة حديدية
- 241 أيقظ عقلك في 25 دقيقة
- 245 كافئ نفسك
- 249 عودة إلى التركيز
- 253 الذكاء
- 255 فن تنمية الذكاء
- 261 الذكاء المتعدد
- 271 الذكاء والذاكرة
- 279 أنشطة لتنمية الذكاء الاجتماعي
- 287 أنشطة لتنمية الذكاء البدني

- 293 المخ والذاكرة
- 299 تمرينات للمخ
- 303 المخ
- 305 المخ ذلك المعجزة
- 313 22 طريقة لتحسين أداء المخلص،
- 325 المخ تلك الأرض المجهولة
- 333 دور المخ في إختيار الكلمات
- 335 المخ الإنفعالي
- 341 كيف يعمل المخ بشكل مختلف
- 345 الذاكرة والقدرات الحسية
- 347 كيف تقلل درجة التوتر العصبي
- 351 الجزء الذي نستعمله في التفكير
- 353 التنفس واليوجا والذاكرة
- 355 التنفس العميق.. فن تخفيف الضغط النفسي

- 359 التمرين التنفسي الصيني
- 363 اليوجا
- 373 النسيان وفقدان الذاكرة
- 375 أشكال فقدان الذاكرة
- 383 وصفات لتقوية الذاكرة
- 395 الفهرس
